



Mezzopieno News

LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Novembre / Dicembre 2024

poste Italiane s.p.a. - Spedizione in abbonamento postale n. 1941/2019

Publicazione informativa no-profit. ISSN 2975-1381

SARA TURETTA

Attivista per i diritti degli animali

“Là dove c'è una grande passione, alimentata da razionalità e perseveranza, si possono fare miracoli”



MEZZOPIENO *focus*

Vivere la vecchiaia nella sua pienezza

Pag. 8



MEZZOPIENO *incontra*

Heartfulness

Pag. 24



MEZZOPIENO *mondo*

Inventato il metodo per tramutare i segnali del cervello in parole

Pag. 4



MEZZOPIENO *Italia*

Italia prima per economia circolare nell'UE

Pag. 13



MEZZOPIENO *lavoro*

Carità, filantropia o solidarietà?

Pag. 20



MEZZOPIENO

Bisogni e strategie. Cerca la "ricetta"!

Pag. 28



MEZZOPIENO *parole*

Ognuno ha una favola dentro che non riesce a leggere da solo

Pag. 23



CONNESSIONI

Avere vent'anni o cento non cambia poi mica tanto

Pag. 22

Intervista esclusiva per Mezzopieno News >> pag. 16/17



Mezzopieno News è una pubblicazione bimestrale frutto del lavoro giornalistico e della ricerca della rete italiana della positività Mezzopieno, dei suoi membri, dell'Ufficio studi, delle Redazioni gentili locali, dei professionisti e dei volontari della sua comunità. Ogni articolo è un'elaborazione originale e riporta fatti reali. Le fonti originali sono verificate secondo un protocollo di fact checking e citate per esteso.



Mezzopieno News è gratuito e libero da pubblicità e sponsorizzazioni ed è distribuito secondo il principio dell'economia del dono. Nessuno può richiedere denaro o compensi per la sua distribuzione, la quale non ha obiettivo di generare profitto ma di diffondere la cultura della positività e dell'approccio collaborativo. La pubblicazione e l'attività del movimento Mezzopieno sono sostenuti da lavoro volontario e professionale e dalle donazioni e i contributi liberi e consapevoli che permettono di perpetrare tutte le iniziative del movimento anche alle persone che non hanno i mezzi per sostenerle economicamente. Nessun diritto d'autore è applicato per la proprietà intellettuale degli articoli. Tutto il materiale è di libera distribuzione e riproducibile citando la fonte Mezzopieno News.



SE CREDI NELLA BELLEZZA E NELLA POSITIVITÀ, CONDIVIDILA

Mezzopieno News è distribuito attraverso il contributo volontario dei membri e dei simpatizzanti, attraverso il sistema del passaparola, di mano in mano, con la consegna diretta e personale e attraverso il Cerchio della gratitudine (vedi sez. progetti). Consulta il sito per collaborare.



Questa pubblicazione è distribuita con licenza Creative Commons CC BY-NC-ND: è possibile utilizzare l'opera menzionando l'autore e la licenza, soltanto per scopi non commerciali e soltanto in originale.

IN ECUADOR SCONFITTA LA SICCIÀ GRAZIE ALL'ANTICA ECOIDROLOGIA INDIGENA



Catacocha, una piccola città nel sud dell'Ecuador, ha risolto il problema della siccità utilizzando un antico sistema di raccolta dell'acqua piovana di epoca Palta, gli indigeni dell'era preincaica. Situata in una provincia arida con piogge limitate ai mesi di gennaio e febbraio, negli anni recenti Catacocha ha affrontato ulteriori difficoltà a causa dei cambiamenti climatici. La svolta è avvenuta grazie a Galo Ramón, uno storico locale, che ha riscoperto e

implementato questo sistema idrico tradizionale. Nel 2005 la comunità ha ricreato il sistema di lagune artificiali sul Cerro Pisaca, imitando le 250 lagune che i Palta costruirono oltre mille anni fa. Questo metodo ha permesso di stoccare l'acqua piovana, garantendo risorse idriche sufficienti per agricoltura e allevamento per tutto l'anno. Ramón ha scoperto il sistema indigeno durante una ricerca su documenti del 1680 riguardanti una disputa fondiaria tra Coyana e Catacocha. Le lagune dei Palta, descritte in questi documenti, sfruttavano la permeabilità del terreno e la "linea del verde" visibile nei periodi secchi per individuare le falde acquifere. La Fundación Comunidec, guidata da Ramón, ha aiutato la comunità a riabilitare le due lagune principali e a costruirne altre 248 in cinque anni. Queste lagune non solo raccolgono

l'acqua piovana ma la gestiscono attraverso piccoli muri di contenimento per ricaricare le falde acquifere. Il successo del sistema ha portato l'UNESCO a includere l'area nella lista dei siti dimostrativi di ecoidrologia nel 2018, evidenziando la capacità delle lagune più vicine al Cerro Pisaca di stoccare fino a 182.482 metri cubi di acqua. *Fonte: Fundación Comunidec; Unesco; Mongobay*

RITROVATI 200 BAMBINI SCOMPARSI NEGLI STATI UNITI

La polizia statunitense ha realizzato un'estesa operazione nazionale della durata di sei settimane che ha portato al ritrovamento di 200 bambini scomparsi, tra cui bambini dispersi e bambini rapiti da persone non affidatarie. L'operazione We Will Find You 2 (Ti/Vi troveremo) è la seconda operazione nazionale intensiva di ricerca di bambini scomparsi ed è stata condotta concentrandosi su aree geografiche con alti focolai di bambini spariti. I bambini che sono dichiarati scomparsi possono essere in grave pericolo e possono essere vulnerabili al traffico sessuale minorile, agli abusi, allo sfruttamento e ad altri crimini. La ricerca ha coinvolto diversi enti e associazioni sul territorio e ha portato al recupero di 123 bambini che sono stati allontanati da situazioni pericolose. Altri 77 bambini sono stati localizzati in luoghi sicuri, secondo le forze dell'ordine e le agenzie di assistenza all'infanzia. Il bambino più piccolo recuperato aveva cinque mesi. "Non ci sono parole per descrivere il terro-

re provato dai bambini scomparsi, dalle loro famiglie e dalle loro comunità", ha affermato il Procuratore generale Merrick B. Garland. "L'Operazione We Will Find You è un esempio lampante dei risultati che possiamo ottenere quando ci uniamo nella nostra missione per trovare i bambini scomparsi", ha affermato la Presidente del National Center for Missing and Exploited Children, Michelle DeLaune. "Dietro ogni statistica c'è un bambino che merita di crescere al sicuro dai pericoli", ha aggiunto.

Fonte: Department of Justice; US Marshals



IL BURKINA FASO TORNA IN POSSESSO DELLE SUE MINIERE D'ORO

Il Burkina Faso ha raggiunto un accordo per tornare in possesso delle sue due miniere d'oro, Boungou e Wahgnion, ponendo fine alla guerra tra due compagnie private che se le contendevano.

Il Governo dello Stato africano ha nazionalizzato le miniere subentrando alla società inglese Endeavour Mining che lo scorso anno tentò di venderle alla Liliium Mining, di proprietà dell'imprenditore americano di origini burkinabè Simon Timptore, per oltre 300 milioni di dollari. Tra i due è sorta una disputa sul prezzo e su mancati pagamenti. Liliium ha accusato Endeavour di aver celato informazioni finanziarie sulle miniere. La nazionalizzazione voluta dal governo africano prevede la cessazione delle cause legali e il ritorno delle miniere allo Stato. La statalizzazione segue una tendenza sempre più diffusa tra i governi africani, in particolare quelli

sotto giunte militari, che tentano di riappropriarsi di un maggiore controllo sulle loro risorse naturali e liberarsi dalle pressioni e dagli interessi stranieri. A giugno, la giunta militare che ha preso il potere in Niger l'anno scorso, ha ripreso la sua licenza nella miniera di Imouraren, una delle più grandi miniere di uranio al mondo, dal gigante francese di proprietà statale Orano.

L'estrazione dell'oro svolge un ruolo significativo nell'economia del Burkina Faso, quarto produttore africano di oro. Ex colonia francese fino al 1960, il suo Governo ha recentemente annunciato la formazione di un nuovo blocco territoriale insieme a Mali e Niger, la "Confederazione degli Stati del Sahel", che raggruppa i tre paesi per scopi economici e di sicurezza.

Fonte: Africa News; Financial Times

RITROVA IL GATTO SMARRITO DOPO 4 ANNI DI RICERCHE: "IL DOLORE ERA TERRIBILE"

Una donna inglese ha ritrovato il suo gatto domestico, scomparso improvvisamente una sera del 2020, dopo 4 anni di ricerche: "Non ho mai smesso di chiedermi cosa fosse successo a Mojo", ha raccontato Alison Woodrow. La Woodrow, una volontaria presso il Cats Protection Peterborough & District, un ente di

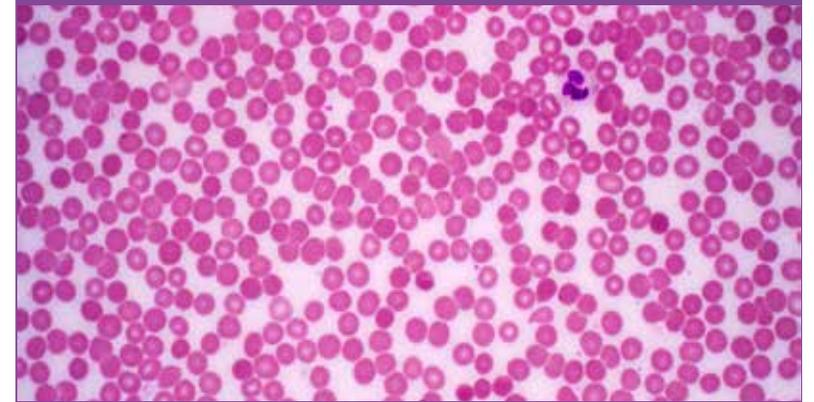
beneficenza del Regno Unito che cerca un rifugio ai gatti randagi e abbandonati, aveva salvato e accolto Mojo in casa sua quando il gattino era molto piccolo. "L'ho recuperato dall'orlo del baratro e nei miei oltre 10 anni di affidamento è stato l'unico gatto che abbia mai adottato. Era un minuscolo gattino che si trovava in condizioni terribili e molto malato", ha ricordato. La donna ha continuato a cercare il suo gatto da quando è scomparso, lanciando numerosi appelli per sapere dove si trovasse. "Il dolore di non sapere cosa fosse successo a Mojo era sem-

plicemente terribile", dice. "Pensi sempre al peggio e poiché nella zona ci sono cani molto grandi, avevo paura di cosa potesse succedergli".

Una telefonata inaspettata le ha comunicato che Mojo è stato ritrovato: sottoposto a scansione del microchip, un gatto accompagnato per un controllo presso uno studio veterinario locale si è rivelato essere proprio lui. "Un altro amante dei gatti lo aveva portato alla visita e così è stato riconosciuto", ha spiegato la donna. "È importante diffondere il messaggio che chiunque trovi un randagio deve sottoporlo a una scansione per verificare la presenza di un microchip", spiega la Woodrow ancora piena di gratitudine per il ritrovamento.

Fonte: Peterborough Telegraph

SCOPERTO PER LA PRIMA VOLTA COME RIPRODURRE LE CELLULE STAMINALI DEL SANGUE



Un team guidato dal Murdoch Children's Research Institute australiano ha, per la prima volta al mondo, sviluppato in laboratorio cellule staminali del sangue simili a quelle presenti nel corpo umano.

La ricerca ha superato un ostacolo finora insormontabile nella produzione di cellule del sangue, in grado di creare globuli rossi, globuli bianchi e piastrine come quelle presenti nell'embrione umano. Queste cellule primitive, non specializzate, hanno la capacità di trasformarsi in diversi tipi di cellule del corpo attraverso un processo chiamato differenziamento cellulare e hanno il potenziale di trattare molte malattie perché in grado di rigenerare i tessuti. "La capacità di prelevare qualsiasi cellula da un paziente, riprogrammarla in una cellula staminale e poi trasformarla in cellule del sangue specificamente compatibili per il trapianto avrà un impatto enorme sulla vita dei pazienti vulnerabili", ha affermato la professoressa Elizabeth Ng, una degli scienziati del gruppo australiano.

Sono state iniettate su topi immunodeficienti cellule staminali del sangue umano ingegnerizzate in laboratorio, diventando midollo osseo funzionale a livelli simili a quelli osservati nei trapianti di cellule del sangue del cordone ombelicale. La ricerca ha anche scoperto che le cellule staminali coltivate in laboratorio possono essere congelate prima di essere trapiantate con successo. Ciò imita il processo di conservazione delle cellule staminali del sangue dei donatori prima di essere trapiantate nei pazienti. La scoperta potrebbe presto portare a trattamenti personalizzati per bambini affetti da leucemia e disturbi da insufficienza del midollo osseo.

Fonte: Murdoch Children's Research Institute



BIMBO DI 6 ANNI DISPERSO NELLA GIUNGLA, RITROVATO VIVO DOPO 5 GIORNI



Un bimbo di sei anni disperso nella giungla vietnamita è stato ritrovato dopo cinque giorni, ancora vivo. Dang Tien Lam, che vive nella provincia nord-occidentale di Yen Bai, stava giocando in un ruscello con i suoi nove fratelli quando si è addentrato tra le colline perdendosi. Oltre 150 persone tra cui agenti di polizia, soldati e tanti volontari locali si sono messi in moto per condurre le ricerche giorno e notte con ogni mezzo e proprio quando le speranze di trovare il bambino erano quasi svanite, Lam è stato visto da un contadino locale che ha sentito il suo pianto, mentre puliva un campo di cannella vicino alla foresta. Il bambino era seduto tra alcuni cespugli di manioca a circa 6 chilometri dal luogo della sua scomparsa, esausto ma fuori pericolo. Lam è sopravvissuto nutrendosi di foglie e frutti selvatici e bevendo acqua di un ruscello, è riuscito a rimanere indenne dalle tigri, dai serpenti e dalle innumerevoli minacce che popolano le fitte foreste del Vietnam. La polizia ha detto che è stato un "miracolo" che sia stato trovato vivo, aggiungendo che le sue condizioni di salute sono sorprendentemente buone.

Fonte: *Malaysia Gazette*

CONDANNE A MORTE ANNULLATE: I GIURATI NERI ERANO STATI ESCLUSI PER 20 ANNI

Un condannato alla pena capitale che si trovava nel braccio della morte della California da 33 anni dovrà essere rilasciato o processato nuovamente dopo che un giudice federale ha approvato la richiesta del procuratore generale dello Stato di cancellare la sua condanna, a causa della condotta pregiudizievole dell'accusa nella selezione della giuria, avvenuta in un processo del 1991. Curtis Lee Ervin, afroamericano di 71 anni, fu dichiarato colpevole di un omicidio avvenuto nel 1986 e non è l'unico condannato che ha visto la sua condanna riesaminata

a causa di un pregiudizio razziale emerso nel sistema giudiziario di diversi Stati negli USA. La revisione in corso di decine di casi di pena di morte, secondo l'attuale procuratrice distrettuale della contea di Alameda, Pamela Price, dimostra che i pubblici ministeri hanno, per anni, deliberatamente escluso giurati neri ed ebrei dai processi. Una pratica, secondo Price, iniziata negli anni '80 e proseguita fino ai primi anni 2000. La procuratrice distrettuale della contea nominata l'anno scorso ha affermato che la profilazione razziale dei giurati è stata diffusa

e ben nota nel dipartimento sotto i suoi predecessori. I dati raccolti dalla procuratrice hanno anche rilevato pregiudizi razziali nella selezione della giuria in California, stato di Washington, Connecticut e New York, così come nel profondo sud.

L'avvocato di Ervin, Pamala Sayasane, ha dichiarato ai media incredula che la concessione del procuratore generale dello Stato "Viene fatta raramente. È una cosa importante e avrà conseguenze per gli altri condannati a morte".

Fonte: *SFist; CNN*

INVENTATO IL METODO PER TRAMUTARE I SEGNALI DEL CERVELLO IN PAROLE

Una nuova interfaccia cervello-computer sviluppata presso l'istituto UC Davis Health, in California, è stata resa in grado di tradurre i segnali cerebrali in linguaggio parlato con una precisione fino al 97%, il sistema più accurato nel suo genere mai realizzato. I ricercatori hanno impiantato dei sensori nel cervello di un uomo con una compromissione definitiva della parola dovuta alla sclerosi laterale amiotrofica. L'uomo è riuscito a comunicare il discorso che aveva in mente nel giro di pochi minuti dall'attivazione del sistema.

La nuova tecnologia per ripristinare la comunicazione per le persone che non possono parlare a causa di paralisi o condizioni neurologiche, come la SLA, può interpretare i segnali cerebrali quando l'utente cerca di parlare e trasformarli in testo che viene pronunciato da una voce sintetizzata al computer. "La nostra tecnologia ha aiutato un uomo paralizzato a comunicare con amici, familiari e assistenti", ha affermato il neurochirurgo dell'UC Davis David Brandman.

A Casey Harrell, un uomo di 45 anni affetto da SLA nel giro precentrale sinistro, una regione cerebrale responsabile del coordinamento del linguaggio, è stato impiantato il dispositivo con quattro array di microelettrodi. Gli array sono

progettati per registrare l'attività cerebrale da 256 elettrodi corticali.

Nella prima sessione di addestramento sui dati vocali, il sistema ha impiegato 30 minuti per raggiungere il 99,6% di accuratezza delle parole con un vocabolario di 50 parole. Nella seconda sessione, la dimensione del vocabolario potenziale è aumentata a 125.000 parole con 1,4 ore aggiuntive di dati di addestramento.

Fonte: *UC Davis*



I CAVALLI SELVATICI TORNANO NELLE STEPPE DEL KAZAKISTAN



Sette cavalli di Przewalski, noti anche come cavalli selvatici mongoli o takhi, sono stati reintrodotti nella steppa del Kazakistan, dove mancavano da almeno due secoli. Si tratta di un gruppo di sei giumente e uno stallone, provenienti dagli zoo di Berlino e di Praga. Questa reintroduzione è considerata un evento storico per la biodiversità: i cavalli di Przewalski sono infatti geneticamente distinti dai cavalli domestici, avendo una coppia di cromosomi in più rispetto ai cavalli comuni. Questi esemplari sono considerati gli ultimi cavalli veramente selvatici rimasti, nonostante alcune ricerche suggeriscano che potrebbero essere stati addomesticati migliaia di anni fa e che si siano successivamente

inselvaticati. Verranno monitorati per un anno in una riserva di 80 ettari per assicurarsi che si adattino al nuovo ambiente e alla convivenza reciproca. Durante questo periodo saranno sotto la sorveglianza da parte di un team di esperti che valuterà la loro capacità di resistere al clima rigido e di procurarsi il cibo autonomamente. Successivamente saranno rilasciati in natura. La reintroduzione fa parte di un ampio progetto di conservazione della fauna locale portato avanti dall'Altyn Dala Conservation Initiative, una partnership tra ONG nazionali e internazionali e il governo del Kazakistan, impegnata a salvaguardare e ripristinare i diversi ecosistemi del Paese. I cavalli di Przewalski, insieme all'asino selvatico e all'antilope Saiga anch'essi reintrodotti in natura tramite progetti di conservazione, aiuteranno a mantenere la biodiversità fertilizzando il terreno con il loro sterco e disperdendo i semi delle piante, contribuendo così a rendere il territorio più resistente alla desertificazione e agli incendi.

Fonte: Zoopraha

PROGRAMMA IL SUO FUNERALE 10 ANNI PRIMA: UNA FESTA PER I SUOI AMICI

“Voglio un funerale felice, non che la gente pianga”, diceva Malcolm Brockelhurst quando nel 2013 ha programmato la cerimonia per il suo ultimo saluto. Ex progettista di aerei di Cleveleys (Inghilterra), ha pianificato ogni dettaglio del suo funerale, perché fosse un riflesso della sua vita gioiosa e per rendere omaggio a ciò che l'ha resa unica. Ha fatto costruire una bara a forma di aeroplano del colore arancione, quello della sua squadra di calcio preferita, il Blackpool.

Il giorno del suo ultimo saluto era disteso nella carlinga del Tango One con l'uniforme della sua squadra: a 89 anni il suo ultimo desiderio si è realizzato e davanti ai suoi amici e parenti la bara-aereo è stata trasportata nei pressi dello stadio dei Blackpool, accompagnata dalle note di una canzone scritta da lui stesso. Le ali dell'aereo sono rimovibili per facilitare l'accesso al crematorio dove ha chiesto di entrare al grido di “preparatevi al decollo” e ai suoi amici ha chiesto di girare l'elica, tutti insieme per il suo ultimo volo. È stata una celebra-

zione della sua vita, non un momento di rimpianto. Molti ricordavano quando nel 2013 durante le prove del suo funerale, disse: “è stato un divertimento spensierato, una giornata unica. Sembrava una prova generale per la mia esibizione principale, quella davanti al grande autore nel cielo”.

La società inglese Crazy Coffins, che realizza bare bizzarre su disegno dei committenti, ha dichiarato che l'atteggiamento nei confronti dei funerali sta cambiando, concentrandosi sempre più sui bei ricordi.

Fonte: Legacy; Richard Spedding; BBC



LA SIERRA LEONE HA ABOLITO I MATRIMONI INFANTILI

Lo stato africano della Sierra Leone ha approvato una legge che proibisce il matrimonio infantile, pratica ancora largamente diffusa tra la popolazione. La legge criminalizza il matrimonio di ragazze di età inferiore ai 18 anni e stabilisce un rigido sistema sanzionatorio che prevede pesanti multe e per la prima volta la detenzione fino a 15 anni per i trasgressori. Il presidente Julius Maada Bio ha dichiarato che la nuova legge che vieta il matrimonio precoce in Sierra Leone intende proteggere le ragazze in questo paese dell'Africa occidentale, dove circa un terzo si sposa prima dell'età adulta, con conseguenze fortemente discriminatorie per tutta la vita della donna. “Ho sempre creduto che il futuro della Sierra Leone sia femminile”, ha affermato Bio. “Questa e le future generazioni di ragazze devono prosperare in Sierra Leone, dove devono essere protette, alla pari e rafforzate”. La moglie del presidente, Fatima Bio, è stata tra i principali promotori della legge che si pone anche l'obiettivo di fornire un migliore accesso all'istruzione e ai servizi di supporto per i bambini vittime di matrimoni precoci.

Secondo l'UNICEF, nel Paese africano un terzo delle ragazze si sposa prima di aver compiuto 18 anni e sono circa 800.000 le spose bambine, 400.000 delle quali si

sono sposate prima di aver compiuto 15 anni. Spesso a causa della povertà, molte ragazze in Sierra Leone non riescono a frequentare la scuola. Le giovani vengono solitamente date in sposa dalle loro famiglie nel tentativo di migliorare la loro situazione finanziaria o di saldare i debiti.

Fonte: Parliament of Sierra Leone; Julius Maada Bio; UNICEF



MANIFESTO

per la pratica positiva Mezzopieno

- 1 Mezzopieno è innanzitutto un modo di pensare, un approccio alla vita e una maniera di essere.
- 2 Il pensiero Mezzopieno è sempre pro, mai contro.
- 3 Mezzopieno si pone come risposta costruttiva alla polemica, al vittimismo e al disfattismo. Il modo di essere Mezzopieno collabora con tutti per stimolare risposte positive all'atteggiamento pessimista, a quello conflittuale e alla ricerca di capri espiatori. Vivere Mezzopieno significa non avere timore di caricarsi delle responsabilità e dell'impegno di individuare stimoli creativi e fecondativi diversi dalle dinamiche distruttive e di conflitto. Ogni processo di cambiamento positivo è responsabilità di chi costruisce con umiltà e condivisione, coinvolgendo il maggior numero di elementi in relazioni collaborative.
- 4 Piuttosto che cercare di demolire ciò che è ritenuto sbagliato, Mezzopieno propone alternative costruttive, pratiche e comportamenti che perseguono l'armonia e che non impiegano energia per contrastare ma per creare. La scelta buona prende il posto di quella cattiva.
- 5 Chi si identifica nel pensiero Mezzopieno non esalta il buonismo ma ha un approccio positivo ed aperto al diverso e al nuovo.
- 6 Il cambiamento positivo va condiviso nella molteplicità e richiede di avvenire lentamente, con una presa di coscienza e una partecipazione costruttiva ed allargata.
- 7 L'alternativa alla rivoluzione è l'evoluzione, la vera forza che manda avanti il mondo da sempre e che lo ordina attraverso la crescita condivisa e la collaborazione di tutti.
- 8 Mezzopieno non ha paura di perseguire una nuova innocenza, un disarmo che si fa seme di pace e di armonia.
- 9 Non è obiettivo di Mezzopieno produrre utili o generare profitto.



Vieni con noi

Sottoscrivi anche tu il Manifesto della Positività Mezzopieno
su Mezzopieno.org/manifesto



La comunità Mezzopieno è un movimento formato da persone, gruppi, enti e associazioni che condividono l'impegno per la diffusione della cultura della positività e che credono nell'importanza di promuovere un approccio costruttivo e armonioso nella società e nella vita.

CRESCITA PERSONALE



Mezzopieno è soprattutto uno stile di vita. I membri del movimento sono coinvolti in percorsi di crescita personale ed esperienziale per stimolare un approccio alla vita positivo, attraverso la gratitudine e la fiducia. Il movimento Mezzopieno organizza attività di formazione permanente per i volontari, per i soci e i simpatizzanti della sua rete, workshop, seminari e percorsi condivisi per rinforzare la capacità di credere nel mondo e negli esseri umani.

L'UFFICIO STUDI MEZZOPIENO



L'Ufficio Studi Mezzopieno è lo strumento con cui il movimento indaga e analizza la società e attraverso il quale effettua lo studio e la valutazione dei progetti e dell'attività che realizza. I programmi di ricerca del movimento sono un laboratorio permanente che coinvolge le università, la comunità scientifica, le associazioni, i tavoli di lavoro e il Gruppo di Ricerca Valori, Etica ed Economia dell'Università di Torino di cui è fondatore.

MEZZOPIENO NELLE SCUOLE



La cultura della positività entra nelle scuole con laboratori di positività e comunicazione gentile. Attraverso attività, giochi ed esperienze si trasmettono i valori della fiducia, della gratitudine e della collaborazione, per stimolare il lato migliore di ogni studente e la capacità di educare la propria volontà al bello e al buono.

MEZZOPIENO AL LAVORO



Il movimento Mezzopieno promuove l'organizzazione positiva del lavoro. All'interno delle aziende della rete Mezzopieno si realizzano percorsi di accompagnamento e condivisione di pratiche e modelli finalizzati al benessere delle persone, per un approccio costruttivo con il gesto lavorativo, con la comunità, con il mercato e con il mondo.

MEZZOPIENO NEI COMUNI



Mezzopieno è presente nei Comuni italiani con programmi per la diffusione della cultura della gentilezza e della pratica positiva attraverso l'istituzione degli Assessori della gentilezza, nominati dai Sindaci per la realizzazione di iniziative per stimolare la collaborazione e ridurre la conflittualità nelle comunità.

Indice di benessere

L'AFFIDABILITÀ DELLE PREVISIONI METEOROLOGICHE MIGLIORA SENSIBILMENTE

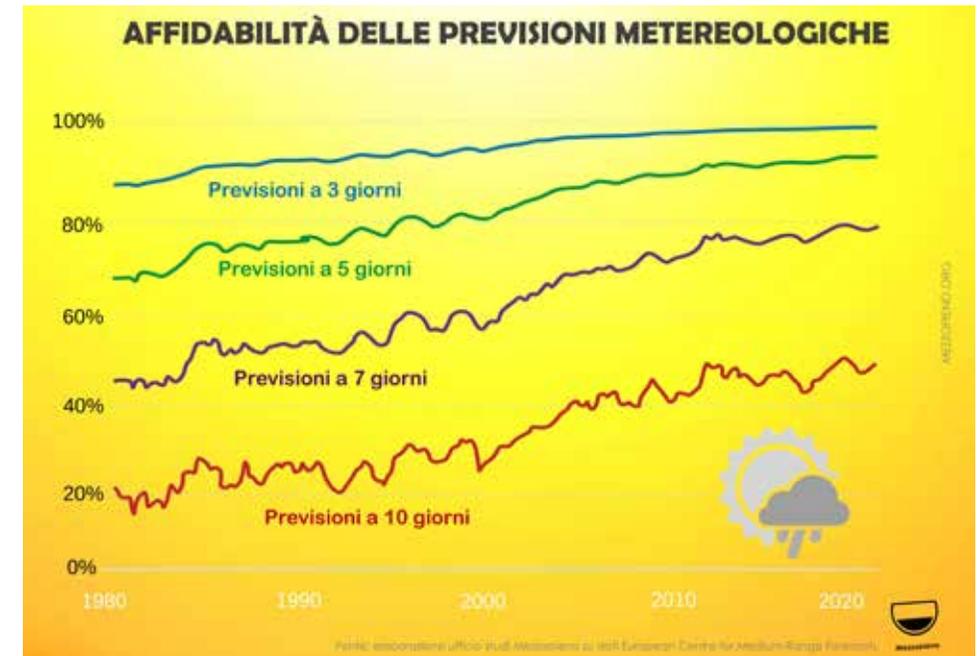
Le previsioni meteorologiche sono sempre più accurate e oggi la loro affidabilità raggiunge il 97%.

In un contesto in cui è probabile che le condizioni meteorologiche diventino sempre più estreme, lo sviluppo della modellazione numerica computerizzata e dell'intelligenza artificiale sta permettendo di anticipare sempre di più gli eventi meteorologici. All'inizio degli anni 2000 le previsioni a 5 giorni avevano un'affidabilità di circa l'80%, valore oggi raggiunto dalle previsioni a 7 giorni. Una previsione a quattro giorni oggi è accurata quanto una previsione a un giorno di 30 anni fa.

Questi progressi sono il risultato di migliori dati satellitari e della presenza di stazioni terrestri che coprono sempre più aree in tutto il mondo e con una densità maggiore. Il Met Office, uno dei principali istituti di previsioni meteorologiche mondiali, suddivide il mondo in aree sempre più piccole e dettagliate. Mentre i primi modelli consideravano quadrati larghi 90 chilometri, ora sono ridotti a una griglia di quadrati larghi 1,5 chilometri. Negli anni '70, la previsione a 48 ore di un uragano aveva un errore tra 200 e 400 miglia nautiche; oggi è di circa 50 miglia nautiche. I meteorologi possono ora fare previsioni piuttosto accurate sui luoghi che saranno colpiti da un uragano con tre o quattro giorni di anticipo, il che consente alle città e alle comunità di prepararsi in tempo. Notevoli benefici inoltre ne traggono l'agricoltura, gli enti di protezione civile ma anche la programmazione aerea e spaziale e a quella produttiva e cantieristica, ludica e turistica.

Fonte: Ufficio studi Mezzopieno; European Centre for Medium-Range Forecasts; Hannan Ritchie Our World in Data; Met Office

INFO SU WWW.MEZZOPIENO.ORG





VIVERE LA VECCHIAIA NELLA SUA PIENEZZA

Il tramonto può essere la parte più bella della giornata

STEFANO
SERENTHÁ

Perché girarci intorno?

Perché parlare non di vecchiaia ma di terza età, anzianità, età geriatrica, longevità, senescenza, anni verdi (o azzurri)?

Non possiamo dire semplicemente, con rispetto, che un vecchio è... vecchio? Sul far della sera, di fronte

a uno splendido tramonto, non ci parliamo di terza parte del giorno o ora rubiconda. Nulla è più poetico di un tramonto. Così com'è, senza maschere. Lo aspettiamo per le fotografie, per un momento romantico, per uno spazio di contemplazione.

Il tramonto lo viviamo come tale, senza fingere che sia mezzogiorno e senza deprimerci come se il buio fosse totale. Dovremmo imparare a vivere così anche il tramonto della vita, la vecchiaia, per

quello che è, senza bisogno di modelli giovanilistici (il finto mezzogiorno) né la rassegnazione di chi si sente ormai impotente (il buio totale).

Certo, per godere davvero del tramonto ci vuole un orizzonte: mare, montagna, lago... Posso vivere bene la vecchiaia se ho ancora orizzonti ampi, se non mi rinchiudo nel mio guscio (la mia casa, le mie preoccupazioni quotidiane), se ho una prospettiva. Quali finestre posso aprire (o almeno rendere più trasparenti) per tornare a vedere l'orizzonte?

INVECCHIARE: GRAZIA O DISGRAZIA?

In buona parte del mondo la vita media (il numero di anni che il 50% di una data popolazione riesce a raggiungere) è in aumento.

Sino all'inizio del secolo scorso in Italia si moriva in media intorno ai 40 anni, con

lentissime variazioni nel corso dei secoli. Negli ultimi 100 anni la vita media è

pressoché raddoppiata, provocando, anche per la ridotta natalità, un cambiamento nella struttura della popolazione: se prima c'erano molti bambini e pochi anziani, oggi si sta creando una situazione inversa. Così, ogni volta che sentiamo parlare di invecchiamento della popolazione ci assale l'ansia: "Chi pagherà le pensioni a tutti questi vecchi? Come potrà reggere il sistema sanitario? Chi si prenderà cura degli anziani non autosufficienti?" Certo, è urgente e indispensabile porsi il problema di rivedere l'organizzazione di molti settori sociali, previdenziali e sanitari non più adeguati, però

Saper invecchiare significa saper trovare un accordo decente tra il tuo volto di vecchio e il tuo cuore e cervello di giovane

Ugo Ojetti

l'aumento della vita media, e quindi del numero di anziani, non può essere visto solo come un problema.

Potremmo reimparare a leggere la vecchiaia alla luce non solo degli studi demografici, ma delle singole persone. L'aumento della vita media ha fatto sì che la mia mamma sia ancora viva e che io stesso e i miei cari abbiamo più probabilità di esserci ancora fra qualche anno.

Potremmo parlare meno di "anziani" come categoria e guardare le persone. Potremmo tornare a dirci che l'invecchiamento è un fenomeno biologico universale: tutto ciò che è vivo invecchia. Domani saremo tutti più vecchi di oggi. Non è una tragedia (quanti lo vivono con terrore!), ma la cosa più bella e naturale che ci possiamo augurare!

La vecchiaia è una tappa (bella) della vita, come il tramonto è una parte (bella) del giorno. Non c'è nulla nascondere o di cui vergognarsi. È vero, gli anziani hanno molti limiti, ma essere più fragili e non avere la forza e la resistenza di un trentenne non comporta una diminuzione del proprio valore, come per i bambini.

Ecco una grande sfida del nostro tempo: ridare dignità e bellezza ai capelli bianchi, alle rughe, alla vecchiaia in tutte le sue manifestazioni, difficoltà e ricchezze. Non solo alla vecchiaia "dinamica" del volontariato, di chi riesce ad essere attivo come se avesse vent'anni di meno...

Aiutiamoci a vivere la nostra età, senza anticipare il futuro né congelare il passato. La nostra vita è un adattarci a ciò che viviamo: se fa freddo, ci copriamo, non fingiamo di essere in estate perché ci piace di più! Impariamo a godere e vivere in pienezza tutta la vita, non solo i primi due terzi!

CAMMINI VERSO UNA VECCHIAIA SERENA

Riprendo alcuni percorsi suggeriti da Enzo Bianchi, fondatore della comunità di Bose. Cinque strade per prepararsi alla vecchiaia, la nostra e quella delle persone che ci stanno vicino. Perché a invecchiare

Con l'invecchiamento della popolazione diventano sempre più frequenti i casi di famiglie che accompagnano un loro caro con malattia di Alzheimer o altre demenze. Spesso la difficoltà nel comprendere sintomi e comportamenti porta senso di impotenza e frustrazione.

Il libro scritto dal medico geriatra Stefano Serenthà 'RICOMINCIARE CON

L'ALZHEIMER SI PUO'; Youcanprint, 2020 invita a interrogarsi su come essere presenti al fianco di chi è colpito da queste malattie, ponendo delle riflessioni che affiancano i Sei giorni della creazione raccontati nella Bibbia con il percorso di queste persone e di chi si prende cura di loro. I riferimenti ai testi sacri compongono una segnaletica che vale laicamente e umanamente per tutti, senza perdere l'aggancio alla concretezza dei problemi quotidiani, suggerendo tecniche di approccio e accompagnando passo dopo passo alla pratica attraverso esercizi, schede e passi concreti e misurabili.

Obiettivo dichiarato dell'opera di Serenthà è riscoprire il gusto di ri-cominciare e riconoscere la persona nella sua unicità anche dentro la malattia.



si impara.
 1- La capacità di vita interiore - Quando le capacità fisiche, psicologiche e cognitive si modificano, chi è abituato ad una attenzione alla vita interiore (potremmo dire spirituale, senza necessariamente riferirci alla religione) riesce meglio ad accettarle e trasfigurarle. Chi nel corso della vita ha imparato ad abitare il silenzio invecchia meglio, riesce con più facilità a elaborare la propria vita, a fare sintesi, a guardare in profondità. Può così vivere il qui ed ora, senza rimpiangere il passato, lamentarsi del presente o alienarsi nel giovanilismo.
 2- L'accettazione di se stessi - Allenarsi a riconoscere e accogliere le nostre debolezze, i nostri dubbi, le nostre paure ci evita quella specie di schizofrenia che imprigiona chi, a tutti i costi, vuole mostrarsi migliore di quello che è. Chi si è esercitato alla gratitudine per i doni ricevuti senza la presunzione di essere sempre il migliore troverà anche nella vecchiaia spazi di serena realizzazione anche di fronte alle perdite.
 3- Lo sguardo distaccato - Guardare al proprio passato con sguardo benevolo è una chiave per una vecchiaia serena e non avvelenata da rimpianti, rimorsi o

Amo la mia vecchiaia come le mie prime sillabazioni sul quaderno di calligrafia. Come se cominciasse adesso a conoscere la scrittura incerta della vita.

Grigore Vieru

rivendicazioni. Da giovani ci concentriamo di più sul particolare, ma è giusto anche allenare lo sguardo distaccato che aiuta a vedere l'insieme, ad apprezzare e giustificare le situazioni e le persone. "Negli occhi del giovane arde la fiamma; negli occhi del vecchio brilla la luce", scriveva Victor Hugo.

Allenarsi a rileggere la propria vita con questo sguardo presbite ci rende capaci di gratitudine anche nelle situazioni

difficili.

4- Accettare l'incompiuto - L'incapacità di lasciare qualcosa incompiuto può rendere angosciante la vecchiaia di chi è abituato a ottenere risultati o ha avuto ruoli

importanti. Si attaccherà a un progetto, alla crescita di un nipote, ai beni posseduti, alle abitudini di lavoro o alle relazioni familiari e amicali convinto di essere indispensabile.

Possiamo educarci al distacco dalle cose, dalle persone, dalle situazioni, accettando ogni sera di coricarci senza avere concluso tutto, accettando le partenze delle persone care, le scelte dei figli diverse dalle nostre...

È bello cercare di lasciare le cose in ordine, di portare a compimento quello che possiamo, ma non possiamo invecchiare bene se non alleniamo la consapevolezza che tante cose le lasceremo incompiute.

5- Esercitarsi all'eternità - Che cosa voglio che si ricordi di me? Forse tanti nostri obiettivi non sono così fondamentali e trascuriamo aspetti invece più importanti. Quante ore, quante energie dedichiamo a ciò che vogliamo rimanga di noi anche quando non ci saremo più? Tra le pieghe della nostra vita possiamo esercitarci a valorizzare le pepite di eternità. In fondo, tutto quello che resta è che abbiamo amato e siamo stati amati e questo può dare il giusto senso alla

vita, ai beni materiali, alle relazioni da subito e renderci più sereno il distacco quando sarà il momento.

FINE O COMPIMENTO?

Perché è così diffusa l'idea della vecchiaia come periodo da evitare e si desidera fermare il tempo prima del tramonto? Potrebbe aiutarci parlare della vecchiaia non come termine, ma come compimento, come raggiungimento della pienezza. Come l'ultimo capitolo di un libro (chi vorrebbe fermarsi e saltare il capitolo che fa capire tutto?), come l'Inno alla Gioia che chiude la Nona Sinfonia (aspetto con trepidazione che arrivi il coro finale invece di ascoltare in continuazione il terzo movimento), come gli ultimi minuti di un film, come i calci di rigore di una finale... Come un tramonto, appunto: ci fermiamo in spiaggia proprio per quella foto con il sole che si spegne dentro al mare. Non andiamo via poco prima convinti che non ci sia nient'altro da vedere.

Guardare al compimento vuol dire poter godere sino in fondo. Significa aspettare proprio questo momento. E se ce lo godiamo davvero, come per un concerto, un film, uno spettacolo, quando finisce scoppia l'applauso. Così sarebbe bello invecchiare.

** Stefano Serenthà Medico specialista in geriatria e formatore. Ha fondato Exameron per l'accompagnamento di operatori e familiari delle persone anziane.*



RAVENNA: NASCE IL PRIMO SITO DI STOCCAGGIO DI CO₂ DEL MEDITERRANEO

Ha recentemente preso il via l'attività del sito di stoccaggio geologico permanente di anidride carbonica nato dalla riconversione dei giacimenti di gas esausti di Eni nell'Alto Adriatico.

Il progetto è il primo al mondo in termini di efficienza e occupa un ruolo estremamente importante nel raggiungimento degli obiettivi fissati dall'Unione Europea di dotarsi entro il 2030 di una capacità di stoccaggio di CO₂; con una capacità di oltre 500

milioni di tonnellate concorrerà alla decarbonizzazione dei distretti industriali italiani e anche europei.

La Fase 1 ha l'obiettivo di catturare, trasportare e stoccare la CO₂ emessa dalla centrale Eni di trattamento del gas naturale di Casalborsetti, nel comune di Ravenna, stimata

in circa 25 mila tonnellate per anno. Una volta catturata, l'anidride carbonica viene trasportata attraverso condotte precedentemente utilizzate per il trasporto del gas naturale fino alla piattaforma offshore di Porto Corsini Mare Ovest, per essere infine iniettata nel giacimento di gas esaurito dove viene immagazzinata permanentemente a circa 3000 metri di profondità.

La filiera tecnologica di cattura, trasporto, stoccaggio e utilizzo della CO₂, permette di catturare le emissioni di anidride carbonica direttamente dagli impianti industriali che le generano. Questa tecnologia rappresenta una soluzione attualmente già disponibile ed efficace per decarbonizzare i settori cosiddetti 'hard to abate', quelle industrie dove, sia per gli alti consumi di energia, sia per le caratteristiche dei loro cicli produttivi, allo stato attuale non esistono processi alternativi altrettanto efficaci (ad esempio la siderurgia, i cementifici, le cartiere e la chimica).

Fonte: ENI

EVITARE CHE IL TURISMO DIVENTI MASSA: UNA APP PER SFUGGIRE ALLA FOLLA

Scovare luoghi insoliti o destinazioni interessanti che in pochi conoscono, magari a pochi passi dai grandi siti frequentati da orde di turisti, è possibile.

L'esigenza di fare vacanze meno stressanti è un tema sempre più sentito, tanto da parlare di overtourism, l'eccesso di turismo che rischia di ingolfare le mete più celebri. Per rispondere a questo bisogno, una startup italiana ha pensato a un approccio nella direzione opposta, proponendo una rivoluzione nel modo di visitare i luoghi e di porsi nei confronti di questi e delle persone che li vivono. "Vieni come ospite, riparti come abitante del posto", cita il sito di Unexpected Italy, che mette in connessione i consigli e gli itinerari locali per vivere le esperienze autentiche di ogni luogo, evitando di congestionarlo, e per sfuggire alle trappole per turisti. Un'applicazione permette di organizzare i contatti con i piccoli produttori locali, l'ospitalità casalinga e l'approfondimento di tradizioni e bellezze nascoste: l'inaspettato fuori dai sentieri battuti, angoli segreti e ritrovi della gente del

posto, senza intermediari, né gruppi organizzati.

"Il turismo può essere uno strumento potente per garantire pace, scambio culturale, prosperità, crescita intellettuale e spirituale, sia dei viaggiatori che della gente del posto... ma anche una delle principali cause di degrado ambientale e, in alcuni casi, culturale", spiegano i fondatori. "Domare il turismo in una forza per il bene e mettere la ricerca di autenticità e armonia con le comunità locali e l'ambiente al centro del viaggio è la sfida principale che abbiamo di fronte".

Fonte: Unexpected Italy



SALVATI 1650 PRODOTTI TIPICI ITALIANI DALL'ESTINZIONE

Sono 1650 le specialità salvate dall'estinzione in Italia grazie all'impegno di un grande numero di agricoltori diventati custodi del patrimonio della tradizione contadina italiana.

Il censimento 2024 dell'Osservatorio sulla biodiversità, istituito da Campagna Amica, ha raccolto e catalogato il risultato del lavoro di 750 tra coltivatori e artigiani che stanno recuperando molti antichi prodotti a rischio di essere persi per sempre. Oltre la metà sono giovani sotto i 40 anni e il 15% sono giovanissimi sotto i 30 anni, quasi la metà si trova in comuni parzialmente o totalmente montani. Si tratta di prodotti tipici della biodiversità italiana, caratteristici di aree particolari o di antiche tradizioni tramandate per secoli e da generazioni di contadini e da mani sapienti. Sono uno dei motori più potenti dell'enogastronomia italiana e fonte di interesse nazionale e internazionale, un patrimonio della tradizione e grande ricchezza del nostro Paese. Un quarto di questi prodotti è certificato biologico, un record a livello europeo.

Tra le nuove specialità entrate nel censimento ci sono i fadoni, un tipico prodotto da forno abruzzese a forma di raviolo. Dalla Basilicata ritorna il Fagiolo bianco di Rotonda, tipico della tradizione contadina, il peperoncino Diavolicchio dalla Calabria, il peperone Sciuscillone, una varietà di peperone dolce chiamato "sciuscelle" in dialetto tegganese. E poi la pera Nobile di Parma, chiamata così dalla duchessa Maria d'Austria per farne ripieno dei tortelli, il Çuç di mont, un formaggio d'alpeggio del Friuli Venezia Giulia, il Farro del Pungolo di Acquapendente del Lazio e l'arancio Pernambuco ligure.

Fonte: Campagna Amica

NASCE IL FESTIVAL PER SALVARE LE MINORANZE LINGUISTICHE IN ITALIA

In Italia esistono 12 minoranze linguistiche riconosciute e tutelate dalla legge, comunità storiche che vivono nel territorio del nostro Paese parlanti idiomi ascritti a varie famiglie linguistiche. Queste realtà hanno una forte identità e tradizioni spesso antiche che conservano e tramandano al di fuori dei confini dei Paesi da cui provengono, a volte uniche superstiti di culture che si stanno perdendo.

Per salvare questi scrigni di storia è nato in Basilicata 'Il borgo dei suoni', un progetto che a San Costantino Albanese, un piccolo Comune in provincia di Potenza, sta recuperando cultura e folklore di tante comunità linguistiche a rischio di scomparsa. Tutto è iniziato intorno a una comunità arbëreshe (albanesi d'Italia) sorta a metà Cinquecento da un insediamento di popolazioni albanesi in fuga dall'invasione ottomana,



che conserva tratti ed elementi fondamentali della cultura di provenienza ma che, allo stesso tempo, si è rivelata ricettiva e sensibile alle influenze dell'area circostante, tanto da risultare anche un'espressione specifica della cultura della Val Sarmento. Qui è nato il primo festival delle minoranze linguistiche, un incontro di gruppi da tutta Italia con un programma di iniziative che prevede, tra le altre, una scuola internazionale di etnografia audiovisiva in collaborazione con l'Università di Milano, la realizzazione di un archivio sonoro, incontri culturali, concorsi per le scuole e molta musica e canti tradizionali.

Minoranze delle popolazioni albanesi, catalane, germaniche, greche, slovene e croate e di quelle parlanti il francese, il franco-provenzale, il friulano, il ladino, l'occitano e il sardo condividono le proprie radici.

Fonte: Regione Basilicata; Diffusioni musicali

IN ITALIA RADDOPPIATE LE AZIENDE BENEFIT CON IMPATTO POSITIVO PER LA SOCIETÀ

Le aziende Benefit aumentano in Italia a un ritmo velocissimo, modificando il mondo delle imprese e il loro impatto positivo sulla società e sul bene comune, superando per efficienza le aziende tradizionali.

La fotografia che emerge dalla Ricerca Nazionale sulle Società Benefit 2024 è quella di una tendenza che vede un boom di aziende impegnate nella realizzazione di obiettivi di beneficio comune, oltre al profitto, con fatturati in crescita più rapida e performance economiche superiori rispetto alle non-benefit. Con 4.153 Società Benefit registrate in Italia a fine giugno 2024 (+31,26% rispetto all'anno precedente), la diffusione del fenomeno è in forte accelerazione e con una percentuale di presenza tra le nuove società registrate in Italia dell'1,23%.



I settori a maggiore presenza di Società Benefit sono le attività professionali, i servizi di informazione, la manifattura e il commercio e a livello di occupazione sono oltre 201.000 gli addetti in tutti i settori. Crescono anche le imprese benefit femminili: 706 a giugno 2024.

I dati raccolti indicano una rapida evoluzione nel panorama imprenditoriale nazionale e una concreta espressione di innovazione in cui l'Italia mostra un'attenzione particolare e un'eccellenza, essendo stata tra le prime ad approvare una legge specifica per questo tipo di aziende già nel 2016, primo Paese in Europa e secondo al mondo (dopo gli Stati Uniti). La normativa Benefit definisce i portatori di interesse in persone, comunità, territori e ambiente, beni ed attività culturali e sociali, enti e associazioni e altri che sono coinvolti dall'attività di impresa.

Fonte: Ricerca Nazionale sulle Società Benefit 2024



RIVOLUZIONE NEI VOLI AEREI: RISPARMIATI 90 MILIONI DI KG DI CARBURANTE

L'Ente Nazionale per l'Assistenza al Volo ENAV ha introdotto una nuova procedura di traiettorie dirette che rivoluziona le rotte negli spazi aerei e che stabilisce procedure che permettono di

attraversare i cieli nazionali italiani con percorsi diretti, eliminando la rete di rotte tradizionali e riducendo i tempi di volo. Questa procedura, denominata free route, sarà applicata a tutti i voli sopra i 6.500 metri ed è stata resa possibile grazie all'introduzione di nuove tecnologie, tra cui l'intelligenza artificiale. "I piloti, nel piano di volo, possono ora indicare solo un punto di ingresso e un punto di uscita dello spazio aereo italiano, tracciando una linea diretta tra questi due punti", spiega Vincenzo Smorto di Enav. Questa modalità rappresenta un cambiamento significativo rispetto alla tradizionale rete di aerovie predeterminate e pone Enav all'avanguardia in Europa. Questa innovazione sarà obbligatoria per i

voli in tutta Europa entro la fine del 2025; l'Italia ha anticipato notevolmente i tempi di introduzione di questa riforma e, grazie alle traiettorie dirette nello spazio aereo italiano, gli aerei risparmieranno complessivamente circa 90 milioni di kg di carburante solo quest'anno. La nuova procedura permette una riduzione dell'equivalente di circa 285 milioni di kg di CO2 emessi nell'atmosfera. La free route non solo aiuta a combattere il cambiamento climatico ma comporta anche un notevole risparmio economico per le compagnie aeree. Ottimizzando i tempi di volo e semplificando la pianificazione dello spazio aereo, i consumi di carburante e i relativi costi possono essere significativamente ridotti.

Fonte: ENAV; Adnkronos

SASSARI È LA CITTÀ CON LA MIGLIORE QUALITÀ DELL'ARIA IN ITALIA

È Sassari la città con l'aria più pulita d'Italia. Secondo i rilevamenti dell'Agenzia Europea dell'Ambiente, la città sarda si posiziona al 21esimo posto tra le città europee nella classifica della qualità dell'aria, con una concentrazione media annua di particolato fine (Pm2,5) pari a 6,2 µg/m3; un valore considerato "soddisfacente" per la salute. La seconda città con l'aria più pulita è Livorno (65esimo posto in Europa) seguita da Savona (148esimo posto), Battipaglia (161esimo posto) e Siracusa (167esimo posto). Ventinove città italiane, tra cui Firenze (247esimo posto

in classifica), Roma (269esimo posto), Napoli (283esimo posto) e Bologna (292esimo posto), hanno una qualità dell'aria definita "moderata", con una concentrazione di Pm2,5 tra 10 e 15 µg/m3 di media annua. Nessuna città italiana rientra nella categoria "molto scarsa", caratterizzata da livelli di Pm2,5 superiori a 25 µg/m3. All'inizio del 2024, le istituzioni dell'UE hanno raggiunto un accordo su una proposta per aggiornare le direttive dell'Unione per allineare gli standard di qualità dell'aria dei Paesi membri ai livelli guida dell'OMS e contribuire a realizzare gli obiettivi del piano

d'azione per l'inquinamento zero. La qualità dell'aria in Europa è in miglioramento nell'ultimo decennio e i dati mostrano gli effetti delle campagne di sensibilizzazione e delle azioni intraprese negli ultimi anni. 13 città europee hanno concentrazioni medie di particolato fine inferiori al livello base stabilito dall'Organizzazione mondiale della sanità di 5 microgrammi per metro cubo di aria. Queste città sono quattro capitali del nord: Reykjavik, Tallinn, Stoccolma ed Helsinki e due portoghesi, Faro e Funchal.

Fonte: Agenzia Europea dell'Ambiente

RACCOGLIE 95.000 CICCHE DI SIGARETTE E VINCE LA SUA ANSIA



Circa 95mila cicche di sigarette raccolte a Piossasco, una piccola città in provincia di Torino, in quasi due anni: a ripulire le strade è Marco Accattino, 32 enne piossachese che ogni giorno svolge spontaneamente un servizio alla cittadinanza a titolo volontario per consegnare ai cittadini vie più pulite. Dietro alla raccolta c'è la storia personale di un giovane che, come tanti altri, si è ritrovato in una situazione difficile.

Cinque anni fa Marco ha iniziato ad avere attacchi di panico che sono peggiorati così tanto da non permettergli più di uscire di casa. In preda all'ansia, ha cominciato a seguire una terapia e a percorrere nuovamente i vicoli di Piossasco. "Mentre camminavo però - racconta - mi accorgevo che le strade erano piene di sigarette e mascherine e provavo fastidio a vedere la mia città così sporca. Così ho iniziato a raccogliere e ho scoperto che mi aiutava a diminuire i livelli di ansia. Quindi ho proseguito, supportato anche dalla famiglia e dalla mia fidanzata". Marco si è poi comprato il contapersone per conoscere il numero esatto di mozziconi raccolti e rendere palese a tutti la grande quantità di piccoli rifiuti che ricoprono le vie della città. L'ansia non è sparita, ma Marco adesso la riesce a tenere sotto controllo ed è per questo che invita tutti coloro che non riescono a gestire gli attacchi di panico a concentrarsi su piccole azioni quotidiane ripetitive e semplici. Poi, se queste azioni vanno anche a vantaggio di tutta la comunità e possono essere anche di esempio, è ancora meglio.

Fonte: Mezzopieno; foto per gentile concessione di Marco Accattino

ITALIA PRIMA PER ECONOMIA CIRCOLARE IN UE



L'Italia conferma di essere ancora la prima per economia circolare tra i Paesi dell'Unione europea.

Le performance di circolarità delle 5 maggiori economie dell'UE sono state comparate usando i nuovi indicatori della Commissione europea che analizzano cinque principali dimensioni: produzione e consumo, gestione dei rifiuti, materie prime seconde, competitività e innovazione, sostenibilità ecologica e resilienza. L'Italia è prima con 45 punti complessivi, seguita da Germania (38), Francia (30) Polonia e Spagna (26). I risultati italiani sono dovuti prevalentemente al risultato raggiunto nella gestione dei rifiuti. In cima alla classifica per il riciclo dei rifiuti in Europa, l'Italia ha registrato un tasso del 72% mentre i restanti grandi Paesi dell'Unione registrano performance inferiori alla media UE (58%). La Germania, in seconda posizione, raggiunge un tasso di riciclo di tutti i rifiuti del 55%. Record italiano anche per lo smaltimento dei rifiuti di imballaggio che nel nostro Paese ha raggiunto il 71,7%, quasi l'8% in più della media UE27 (64%).

La produttività delle risorse in Italia ha generato inoltre 3,7 euro di PIL

per ogni chilo di risorse consumate, +2,7% rispetto a 4 anni prima, confrontata con la media UE che è di 2,5 euro/kg. Per ciò che concerne il tasso di utilizzo circolare di materia, cioè il rapporto tra l'uso di materie prime seconde generate col riciclo e il consumo complessivo di materiali, l'Italia conferma la sua posizione di leadership con un valore pari al 18,7%. Ottimi risultati, inoltre, nelle dimensioni della produzione e consumo e della competitività e innovazione.

Fonte: *Circular Economy Network*

ITALIA PRIMA IN UE E SECONDA AL MONDO PER CONGRESSI

L'Italia negli ultimi cinque anni è passata dal sesto al primo posto in Europa per numero di congressi ospitati.

Nella classifica pubblicata dall'International Congress and Convention Association l'Italia si classifica inoltre seconda nel mondo, dietro agli Stati Uniti. Il nostro Paese precede la Spagna, è davanti a Francia, Germania e Regno Unito. L'Italia registra il maggior numero di città (7) nella top 100 mondiale: Roma al 7° posto, 29° posto per Milano, 47° Bologna, 60° Firenze, 66° Napoli, 78° Torino, 84° Venezia. Queste città sono conosciute in tutto il mondo non solo per il loro patrimonio artistico e storico ma anche per il solido tessuto

universitario e scientifico che permette loro di essere scelte come destinazioni di interesse da tutto il mondo.

“È un risultato storico per il settore e per il Paese. Con un progetto che abbina i poli accademici, scientifici e professionali alla presenza diffusa di convention bureau e infrastrutture idonee, come l'Italian Knowledge Leaders, dieci anni fa si è scelto di valorizzare uno degli asset più significativi del nostro Paese”, spiega Carlotta Ferrari, presidente di Convention Bureau Italia. Divenuta leader nell'industria congressuale globale, l'Italia è riuscita a sviluppare la capacità di adattarsi e innovare, mantenendo al contempo un legame saldo con il

patrimonio culturale e storico.

“Quello congressuale è un turismo di alta qualità che porta grandi benefici all'Italia, sia materiali che immateriali, dall'occupazione alla promozione del territorio, dalla stagionalizzazione all'incremento del prestigio”, racconta Tobia Salvadori, direttore di Convention Bureau Italia.

Fonte: *International Congress and Convention Association; Ministero del turismo*

LA SICILIA REGISTRA IL RECORD DI NASCITE DI TARTARUGHE MARINE

Sono oltre 6000 le nuove tartarughe della specie *Caretta caretta* nate quest'estate sulle coste della Sicilia: un record. Merito delle temperature favorevoli e delle campagne di conservazione avviate negli ultimi anni dalle associazioni come il WWF e anche grazie alle prescrizioni per la regolamentazione dei tratti di spiaggia intraprese dai lidi e dai Comuni costieri. Sono stati 182 i nidi censiti nell'isola. Il 70% delle nidificazioni sono avvenute nella costa orientale, 82 i nidi individuati a Siracusa, 41 a Ragusa, 12 a Palermo, 10 a Trapani e Catania, uno sia a Messina che a Caltanissetta. Alcune nidificazioni sono state eccezionali quanto a numero di uova: nel Ragusano una tartaruga ne ha deposte 143. Il record di emersione, in base ai dati del WWF, spetta invece a un nido di Reitani (Noto) con 117 uova che hanno prodotto piccoli che hanno raggiunto l'acqua.

La *Caretta caretta* è l'unica specie di tartaruga marina che nidifica sulle nostre coste. La sua presenza nel Mediterraneo è un segno di qualità delle acque e delle coste ed è vitale per l'equilibrio degli ecosistemi marini. Le tartarughe marine, infatti, con il loro ciclo vitale contribuiscono a mantenere la struttura delle comunità ecologiche, regolando le popolazioni di altre specie marine. In Italia la loro presenza è rilevata anche in Calabria, Basilicata, Puglia, Campania, Lazio e Toscana.

Fonte: *WWF*



Relazione con gli altri



**Domanda a qualcuno
"come ti senti?" e ascolta
la sua risposta**



Domanda a qualcuno "come ti senti?" e ascolta la sua risposta



Perché farlo

Ci sono domande che di domanda hanno solo il tono, una vaga inflessione nella voce, il punto interrogativo che diventa suono, ma non aspettano risposta perché sono il trampolino per parlare di te, la scusa perché il tuo ego esponga la gamma di sensazioni, di emozioni, di sentimenti che ti preme esporre a un uditorio il più possibile muto.

Già, perché il "come stai?" è molto meno impegnativo del "come ti senti?", perché questa domanda ti impegna al silenzio, a "sentire" l'altro, a non interromperlo, anche solo per due (lunghissimi, eterni) minuti.

Molto meglio l'inflazionato e anonimo "come va?", quel metaforico martello per rompere l'imbarazzante silenzio che aleggia, per esempio, fra due persone in ascensore.

"Come ti senti?" ti costringe a porre l'attenzione sull'altro ed esercitare l'arte perduta della pazienza, del tempo concesso al tuo interlocutore. E chissà che il tuo silenzioso ascolto non ti aiuti a sentire come stai tu stesso/a.

Come farlo

Inizia a prestare attenzione al modo in cui poni la domanda. Accertati che sia differente dal solito "come va?" e che traspaia il tuo desiderio di ascoltare davvero, in modo che l'altra persona possa predisporre a raccontarti come si sente. La tua domanda potrebbe spiazzare, ne sei consapevole? Non forzare, accogli quello che l'altra persona vorrà donarti. Insieme alla risposta arriva anche la vera sfida: riuscire ad ascoltare qualunque cosa l'altra persona ti porterà di sé. Potrà essere una risposta neutra, potrà aprirsi un fiume in piena di entusiasmo, di noia o di dolore, e potrebbe essere diverso da quello che immaginavi... è questo il bello!

Prova a ricevere quello che ti verrà portato, fai spazio dentro di te per accoglierlo. Accogli con lo sguardo, con le orecchie, con tutta la tua persona. Solo dopo i due minuti potrai intervenire, dare un rimando, che sia un sorriso o un abbraccio, o qualche parola. E, per concludere, non dimenticare di ascoltarti: come è stato, per te, ascoltare l'altro?



Tratto dal libro
I 52 PASSI Mezzopieno

*Il complimento più grande che mi è mai stato fatto
fu quando uno mi chiese cosa ne pensassi,
e attese la mia risposta.*

Henry David Thoreau



Per saperne di più, scopri il progetto dei 52 PASSI e ricevi la newsletter gratuita, sul sito www.mezzopieno.org/52passi



Sara Turetta

Attivista per i diritti degli animali

Là dove c'è una grande passione, alimentata da razionalità e perseveranza, si possono fare miracoli



ELISABETTA
GATTO

Gandhi diceva che “la grandezza e il progresso di una nazione si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali”. Anche nella tua esperienza la mancanza di rispetto verso i cani è un riflesso delle disuguaglianze

sociali e del degrado di un Paese?

Senza ombra di dubbio. Là dove i diritti umani sono sistematicamente violati, quelli degli animali lo sono ancora di più. È assolutamente comprovato. I Paesi che tutelano maggiormente le categorie fragili

(i disabili, gli anziani, le donne, gli immigrati) sono quelli con la migliore legislazione in materia di protezione degli animali. La verità è che siamo tutti profondamente interconnessi. Se la vita non viene riconosciuta come un valore da tutelare e rispettare, verrà violata in tutte

le sue forme: umane, animali e ambientali. Per questo il progresso deve andare pari passo e coinvolgere tutte le componenti.

Ti sei a giusto titolo meritata l'appellativo de “la donna che salva i cani”, ma il tuo attivismo attraverso “Save the dogs and other animals” coinvolge anche altri animali.

È inevitabile, quando si va ad operare in un Paese come la Romania, intercettare anche altre forme di sofferenze animali. Quelle dei gatti ma anche quelle degli equini, che ancora vengono considerati macchine da lavoro nelle campagne. Così nel 2008 abbiamo creato un santuario per asini e cavalli maltrattati e abbandonati che oggi ospita circa 70 animali ed è un unicum nell'Europa dell'est. E sono proprio loro la grande attrazione dei visitatori del centro Impronte di Gioia, in Romania.

Cosa ti hanno insegnato gli animali? In cosa senti di essere cresciuta?

I cani e gli asini mi hanno insegnato la resilienza. Sono animali forti, che si rialzano anche dopo aver subito cose terribili. È commovente vedere come si riprendono dopo abusi e grandi sofferenze. Restano innamorati della vita, nono-

stante tutto.

I cani, che sono animali speciali, mi hanno insegnato il perdono. Loro ci amano anche quando facciamo loro del male. Senza saperlo, sono portatori di una virtù profondamente cristiana. Una delle più difficili, per noi, da esercitare.

Gli animali restano innamorati della vita, nonostante tutto

Essere riuscita a salvare, insieme ai tuoi collaboratori, 8400 cani dal randagismo solo in Romania ci dà l'idea di quanto grande sia la forza delle nostre passioni e del nostro impegno. Il potere delle nostre scelte è in grado di contribuire a rendere il mondo un posto migliore?

Ne sono fortemente convinta. Me lo ha insegnato Jane Goodall, una delle mie mentori: i singoli hanno una forza enorme, che si moltiplica quando riescono a creare imprese collettive come è Save the Dogs. Il Bene contagia, dà speranza, entusiasmo, scalda il cuore. Là dove c'è una grande passione – alimentata da razionalità e perseveranza – si possono fare miracoli e superare ostacoli inimmaginabili.

Le discriminazioni ai danni degli animali fanno inorridire ma spesso le si considera meno gravi di quelle verso altre categorie deboli, come

i bambini. Perché si tende a pensare secondo una gerarchia e non secondo una relazione tra esseri viventi?

Me lo chiedo spesso anche io e non ho una risposta. Il tema dell'interconnessione si sta facendo largo solo oggi nella coscienza collettiva e ci vorrà del tempo affinché diventi una consapevolezza profonda. Noi di Save the Dogs abbiamo sempre preso le distanze da quelle realtà animaliste che mostrano indifferenza

La verità è che siamo tutti profondamente interconnessi

verso l'umanità o che incitano alla violenza verso chi fa del male agli animali. Al contrario, abbiamo sempre cercato di coinvolgere

altre categorie fragili nei nostri progetti, come i bambini, i portatori di handicap, gli anziani e oggi anche i detenuti.

Sono progetti di cui siamo orgogliosi e che parlano del nostro mondo di valori: tutte le creature vanno rispettate e protette e solo attraverso le persone possiamo aiutare gli animali.

Pensi che oggi il rapporto tra gli esseri umani e gli animali - e più in generale la natura - sia cambiato rispetto al passato?

Per quanto riguarda gli animali domestici penso di sì: abbiamo più bisogno di loro, oggi, che non in passato, a causa della crisi delle relazioni umane che ci spinge a cercare rapporti surrogati. Questo si traduce in un numero record di cani e gatti presenti nelle nostre case, anche se purtroppo a questo boom non corrisponde un'altrettanto grande consapevolezza e conoscenza dei loro bisogni.

Per quanto riguarda gli animali da reddito abbiamo raggiunto il picco della disumanità nel sistema industriale degli allevamenti intensivi e alcune fasce della popolazione

si ritraggono, inorridite, dal consumo di carne e di derivati. Ma la strada per cambiare un sistema che tratta polli, bovini e suini come oggetti privi di sensi è ancora molto lunga. Sull'ambiente abbiamo fatto i passi più grandi, perché l'emergenza climatica è davanti agli occhi di tutti, così come l'inquinamento da plastica.

Vuoi raccontarci di qualche nuovo progetto che stai portando avanti per promuovere la dignità e il benessere degli animali?

"Amici di strada, compagni di vita" è il progetto milanese di Fondazione Save the Dogs, che dal 2021 assiste gli animali delle persone senza fissa dimora e, dal 2024, di coloro che attraversano una grave difficoltà economica. Ci concentriamo sulla sterilizzazione e identificazione in anagrafe, sulle cure veterinarie di base e sulla fornitura di cibo e accessori. Lavoriamo in sinergia con storiche realtà umanitarie della città come Fondazione Soma-schi e Opera San Francesco e abbiamo collocato alcune gabbie presso mense o docce pubbliche che prima non erano accessibili a chi possedeva un cane. Oggi queste persone possono lasciare in sicurezza il proprio animale e accedere ai servizi senza essere discriminati. Un progetto meraviglioso che costa circa 150.000 euro all'anno e che ci auguriamo possa proseguire in futuro, con l'aiuto di nuovi finanziatori e aziende sensibili.

Da sempre impegnata come volontaria nei canili milanesi, dopo un viaggio in Romania in cui sperimenta direttamente la situazione drammatica dei cani randagi, sceglie di lasciare la brillante carriera presso una prestigiosa agenzia pubblicitaria e di dedicarsi attivamente a un programma di sterilizzazione, trasferendosi a Cernavoda, in Romania.

È fondatrice e presidente di Save the Dogs and Other Animals, associazione no-profit impegnata nella salvaguardia dei diritti degli animali.

Per la sua attività è stata insignita del Premio Donne, Pace e Ambiente - Wangaari Mathai (2011), dell'onorificenza di Cavaliere dell'Ordine della Stella d'Italia (2012) e del Jeanne Marching Award (2014).

Si occupa a tempo pieno di dirigere la sede milanese dell'associazione e svolge attività di lobbying a livello internazionale.

Ha raccolto la sua storia nel libro autobiografico "I cani, la mia vita", di cui è in uscita la terza edizione con alcuni capitoli nuovi: i diritti e 1 euro del prezzo di copertina sono devoluti a Save the Dogs.





"Un mare che sorride"
foto di Alessia Piscopo

1[^] classificata al concorso COME VEDI IL MONDO MEZZOPIENO 2024
In collaborazione con REFLEXtribe



Come vedi il mondo Mezzopieno?
Invia la tua foto a redazione@mezzopieno.org



DALLE REDAZIONI GENTILI LOCALI

DOPO 12 ANNI IN STRADA UN SENZATETTO TORNA A VIVERE IN UNA CASA

Da dodici anni dormiva sui treni e nelle sale di attesa della stazione ferroviaria di Lucca. Tutto è incominciato quando ha perso il lavoro per la chiusura della azienda dove lavorava, poi il degrado e la solitudine. Oggi, l'uomo, a 58 anni, ha una sua casa dove sta incominciando una nuova vita, aiutato dalle associazioni locali e dal Comune di Lucca. "Grazie, è tutto molto di lusso", continua a ripetere, con gli occhi pieni di stupore e di gratitudine.



Lucca

L'ALTA MURGIA DIVENTA PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

Il 9 settembre l'Alta Murgia è stata proclamata Geoparco Mondiale UNESCO. Con l'ingresso nella rete internazionale dei Geoparchi, il Parco dell'Alta Murgia si unisce a un'élite mondiale di territori impegnati nella tutela del patrimonio e nella promozione di uno sviluppo sostenibile. Attualmente, sono 213 i Geoparchi UNESCO in 48 Paesi: l'Alta Murgia è il 12esimo Geoparco riconosciuto in Italia. I Geoparchi sono aree dove siti e paesaggi di grande valore con ricchezze geologiche uniche e sono gestiti in modo olistico, attraverso un approccio integrato che include la protezione, l'educazione e lo sviluppo sostenibile.



Spinazzola (BT)

ORISTANO È LA CITTÀ PIÙ SICURA D'ITALIA

La città dove esiste il più basso tasso di criminalità in Italia è Oristano. Il Comune sardo ha registrato nello scorso anno 2358 denunce su una popolazione di oltre 30.000 abitanti. Il dato indica una quantità di denunce di 15 ogni 10.000 abitanti, oltre 4 volte meno delle città con la più alta criminalità come Milano, Roma e Firenze. Tra le più sicure anche Potenza, Treviso e Benevento. I dati provvisori relativi al primo semestre 2024 sembrano già indicare una lieve flessione (-1,1%) nella criminalità a livello nazionale che resta comunque lontana dai volumi di denunce che si registravano nel decennio precedente.



Oristano

CARITÀ, FILANTROPIA O SOLIDARIETÀ?

Destinare una quota degli utili dell'impresa alla solidarietà è un modo per condividere e per compiere una redistribuzione volontaria di parte dei benefici provenienti dall'attività aziendale, partecipando al benessere del mondo, andando oltre gli obiettivi di profittabilità.

Affrontare la scelta di assegnare una parte dei beni aziendali per fini esterni all'attività e con il solo scopo di fare del bene è un passaggio che coinvolge profondamente i valori di un'azienda e del



“Riuscire a essere promotori di benessere prima ancora che di ricchezza: questa è la vera sfida”

Giovanna Paladino

suo management e che può racchiudere diverse implicazioni sulla cultura e la vita aziendale. La carità come gesto di generosità disinteressato è un atto di benevolenza che trasferisce risorse senza il fine di creare una relazione con i beneficiari, tuttavia “Per evitare di creare dipendenza dall'aiuto e non cadere negli abusi e nell'inefficienza, occorre una strategia che punti ad affrontare la radice dei problemi e che superi il concetto di elemosina per favorire dei cambiamenti nel medio/lungo termine”, racconta Giovanna Paladino, direttrice del fondo di Beneficenza San Paolo. “Gli interventi di tipo emergenziale possono contribuire ad affrontare situazioni urgenti ma non rappresentano delle risposte alle complesse situazioni di disagio e di ingiustizia che affliggono il mondo. È molto importante riuscire a valutare

l'impatto sociale di un progetto di solidarietà e saper prevedere quali cambiamenti potrà portare, misurando la capacità di influire sul benessere dei soggetti beneficiari”, spiega. “Nel mare di enti e associazioni che si occupano del terzo settore, è fondamentale avere dei criteri di selezione e, come donatore, stabilire dei parametri che siano oggettivi e funzionali e che definiscano i principi e le finalità per cui decidiamo di impegnarci, il più possibile in linea con i valori che ci appartengono”.



L'operazione di selezione dei progetti da sostenere comporta un'analisi ex ante ed una ex post, valutazione che permette di comprendere la coerenza degli interventi sostenuti con gli obiettivi e, possibilmente, con una visione pianificata e strutturata dell'aiuto. “Un buon progetto deve essere rendicontabile e valutato nel suo svolgimento da enti esterni capaci di utilizzare strumenti qualitativi e quantitativi. Analizzare i dati raccolti e aver un rapporto di un ente professionale che evidenzii risultati, opportunità sopravvenute e le raccomandazioni per il futuro rappresenta uno strumento molto utile sia per il donatore che per l'ente che lavora sul campo”.

Perché la carità non diventi un approccio verticale in cui chi dona assume una posizione di superiorità rispetto a chi riceve, la filantropia può assumere un profilo organizzato e strategico per promuovere il bene, creando valore e un impatto duraturo e replicabile, da cui apprendere e costruire la base per un benessere allargato e sostenibile.

LE BUONE PRASSI MEZZOPIENO AL LAVORO

Dal programma Mezzopieno per l'organizzazione positiva del lavoro

Sono numerosi i modi in cui un'azienda può fare solidarietà; oltre alle donazioni finanziarie e a quelle di beni e servizi, esistono forme di inclusione socio-lavorativa e la formazione di persone svantaggiate ma anche il trasferimento di competenze a organizzazioni no-profit o a categorie in difficoltà oppure il coinvolgimento in attività di volontariato aziendale. Quando si riesce a passare dal donare al donarsi allora la solidarietà aziendale può estendersi alla capacità di coinvolgere la responsabilità collettiva e il mutuo supporto in un impegno per affrontare le cause in modo orizzontale, basato sulla collaborazione e sulla condivisione consapevole. Da elargizioni una-tantum a percorsi in cui creare valore condiviso, il dialogo con i beneficiari e la co-progettazione con loro, favorire lo scambio e il mutuo aiuto aumenta la coesione e dà forza allo spirito di gruppo, creando legami umani e spirituali tra persone e comunità.

La legge italiana prevede deduzioni fiscali per le donazioni effettuate a enti del Terzo Settore, fino al 10% del reddito complessivo e detrazioni fiscali del 30% degli importi donati. Negli ultimi anni sono sorti nuovi strumenti per tracciare le donazioni, come la tecnologia blockchain, un registro digitale condiviso in cui si tiene memoria di tutti i movimenti di denaro in modo che siano sempre consultabili e non alterabili ma anche indicatori per misurare il valore extra-finanziario di un investimento come lo SROI che permette di quantificare il ritorno sociale di una donazione e stimarne il valore aggiunto.

Il terzo settore può essere un alleato nella crescita dell'azienda, con cui incentivare la partecipazione democratica e il coinvolgimento con la società civile per promuovere interessi comuni e il bene pubblico, senza perdere d'occhio la trasparenza e l'efficienza come valori imprescindibili.

IL VALORE DI DONARE E DONARSI

Luca Streri

A TUTTI COLORO CHE NON HANNO PAURA DELLA VITA

▲
LUIGI
PICHECA

Ci sono tante malattie neurologiche che purtroppo stanno cambiando radicalmente la vita di tante persone e delle loro famiglie. Una persona che si vede recapitare una sentenza di questo tipo entra in crisi esistenziale.

Io ci sono passato quando mi hanno diagnosticato la SLA diciotto anni fa.

Conosco bene le dinamiche mentali che entrano in gioco in quei terribili momenti quando ti sprofonda il mondo sotto i piedi e voglio aiutare tutti coloro che si trovano di fronte a questa esperienza a riflettere bene.

So cosa si pensa, meglio morire che vivere in questo modo! Eppure c'è sempre quell'istinto di sopravvivenza che ci viene in soccorso inducendoci a più miti consigli.

La vita non si deve scartare così facilmente, è sempre piena di sorprese e la ricchezza delle emozioni che ci regala si deve vivere fino all'ultimo momento.

Quello che posso dire è che quella che vi accingerete a percorrere non sarà certo una strada comoda e bella ma sarà piuttosto un sentiero scomodo. Ma presto scoprirete che vivere è bello e vi troverete accanto tante persone, familiari, amici e altre che ancora non conoscete, che vi daranno tanto affetto da farvi ringraziare di aver scelto di vivere.

La vita non è fatta di sole cose futili, ma ci sono zone sconosciute della nostra mente che entreranno in sintonia con la nuova dimensione. Il corpo umano è una macchina perfetta che non si arrende facilmente alle sciagure che ci possono capitare, anzi, esso è in grado di contrastare gli eventi negativi che ci possono tagliare la strada abituandosi alle nuove condizioni di vita e resterete stupiti dalle cose che vi farà scoprire strada facendo.

Non c'è maniera migliore per scoprire la propria intelligenza, le risorse della mente, i nostri pensieri, i nostri sentimenti e i nostri desideri utilizzando il vasto tempo che avremo a disposizione per dare forma ai nostri pensieri e dedicare loro tutta la nostra volontà, la volontà di vivere che ci cambia dentro.

Tratto dal volume di Luigi Picheca "Orizzonti imprevisi"

Questa rubrica è scritta con gli occhi e con il cuore da persone che amano il mondo ma che non hanno più la possibilità di muoversi e di parlare perché immobilizzati dalla Sclerosi Laterale Amiotrofica; un sistema elettronico di scrittura oculare permette loro di redigere questa rubrica, una lettera alla volta. Le loro riflessioni, il loro approccio alla vita, diventano un percorso condiviso con tutti, un'opportunità di andare oltre il quotidiano donata da chi ha un rapporto radicale e intimo con il tempo e con lo spazio, persone che la vita ha scelto per aiutarci a guardare più lontano. Il progetto di scrittura insieme a queste persone nasce soprattutto dal coraggio e dalla capacità di chi non si rassegna alla malattia e che continua a vedere avanti, al futuro, senza mai perdere la gratitudine per la vita e per il mondo.

Progetto della cooperativa
La Meridiana Monza
(articolo tratto da *Scrivere e esistere*
Anno V, n°7)

"Avere vent'anni o cento non cambia poi mica tanto"

NATALIA
CERAVOLO

Brunori, in *La vita com'è*, dice:

Avere vent'anni o cento/ Non cambia poi mica tanto/ Se non riesci a vivere/ La vita com'è/ La fine del mondo/L'hai vista in un secondo/ E non riesci a vivere/ La vita com'è.

Questa canzone, oltre ad essere diventata un mio tatuaggio emotivo, come spesso mi accade con le parole di Brunori, è la colonna sonora di un film speciale, che parla di anziani, di vita, di cose ancora da fare, nonostante il tramonto di tutto a piena vista:

"*Il più bel secolo della mia vita*", una pellicola intensa e mai banale, di Alessandro Bardani, con uno straordinario Sergio Castellitto e Valerio Lundini, credibile e perfetto nel ruolo. Una commedia che mette sotto la lente d'ingrandimento una

legge che impedisce ai figli non riconosciuti alla nascita di conoscere l'identità dei genitori biologici prima del compimento del centesimo anno di età. Questa legge, tutta italiana, è il punto di partenza della storia di Giovanni, un ragazzo che non può conoscere l'identità dei suoi genitori biologici, che non l'hanno riconosciuto alla nascita, prima del suo centesimo compleanno. Per coinvolgere l'opinione pubblica e far sì che si interessi al suo caso, Giovanni ha un'unica speranza: conquistare la complicità di Gustavo, unico centenario, come lui non riconosciuto alla nascita, ancora in vita. Peccato che quest'ultimo, nonostante sia il solo in grado di poter aggirare la legge e aver diritto all'applicazione della normativa, non sia affatto interessato alla questione. Da quest'incontro tra un uomo centenario proiettato verso il suo futuro e un giovane legato al suo passato nasce un'imprevedibile amicizia. Mescolando momenti seri ad altri più leggeri e spensierati, il film fa smuovere delle cose che non saprei ben definire, che vanno dalla malinconia all'empatia. Quel filo di comunione che ci ritroviamo tra i piedi anche se diversissimi, lontani, separati dagli eventi, probabilmente per il fatto stesso che esistiamo insieme, qui e ora, e che calpestiamo questa terra polverosa di vita ogni giorno, seppur in angoli di esperienze differenti.

Abbiamo questo film ad un libro che appartiene alla mia mente e agli scaffali della mia libreria da molti anni e che, appena posso, consiglio e regalo: *Il centenario che saltò dalla finestra e scomparve* di Jonas Jonasson.

Allan Karlsson compie 100 anni, e anziché partecipare alla festa organizzata dalla casa di riposo in cui vive, decide saltare dalla finestra e scappare. Proprio così. Scappare. A cento anni.

Da questo momento, per lui, inizia una serie di avventure incredibili e spiazzanti: ruba la valigia a un giovane biondo; sale sul primo autobus che gli capita; arriva in uno sperduto villaggio dove incontra Julius; scopre però che il giovane biondo a cui ha rubato la valigia è affiliato a una banda criminale e lo sta inseguendo; i due per sfuggirgli lo uccidono e scoprono che la valigia rubata contiene 52 milioni di corone svedesi; dunque continuano la loro fuga fino a Bali, dove Allan troverà l'amore nell'ottantenne Amanda. Jonas Jonasson crea una favola moderna, anche attraverso l'uso continuo di flashback, nei quali si raccontano le avventure che il giovane Karlsson ha vissuto nel corso della sua vita, anch'esse al limite della realtà e le quali, spesso, hanno avuto esiti imprevisi. Quello che ne esce è la descrizione di un vecchietto vivace che con simpatia e ironia ci spinge a pensare alla condizione della terza età, al fatto che non può essere sufficiente provvedere ai soli loro bisogni materiali ma è necessario cercare di far sentire queste persone ancora protagoniste della vita, far sentire loro che la vita è ancora nelle loro mani.



Questa rubrica nasce con la voglia di unire. L'idea che la sottende è che, guardando bene, tutto è collegato. Un macro tema che collega libri, film e serie tv, tutto col sacro file rouge della parola. La rubrica è a cura di Natalia Ceravolo, due figli, una manciata di dolori e gioie ad ogni angolo.

Sul suo canale instagram raccoglie tutto, per non perdere il segno:

<https://www.instagram.com/nataliaceravolo/?hl=it>

Per ascoltarla tutte le domeniche su Radio Capital:

<https://www.capital.it/programmi/betty/puntate/>



“ Ognuno ha una favola dentro che non riesce a leggere da solo

Non c'è solitudine inespugnabile. Tutti i percorsi portano allo stesso punto: alla comunicazione di ciò che siamo. È necessario attraversare la solitudine e la durezza, l'isolamento e il silenzio per raggiungere il luogo magico dove si può ballare goffamente o cantare la malinconia; ma in quella danza o in quel canto si consumano i più antichi riti della coscienza, della consapevolezza di essere uomini e di credere in un destino comune.

Ognuno ha una favola dentro che non riesce a leggere da solo. Ha bisogno di qualcuno che con la meraviglia e l'incanto negli occhi, la legga e gliela racconti.

- Pablo Neruda

(dal "Discorso per il Premio Nobel" 1971)

HEARTFULLNESS

Semplici pratiche per prendersi cura di sé

“ Quando praticata regolarmente, la meditazione ci aiuta a entrare in sintonia con il nostro cuore e a sviluppare la capacità di rimanere equilibrati e composti in ogni momento.”

DIEGO
MARIANI

Alle porte di Hyderabad, una megalopoli indiana da oltre dieci milioni di abitanti, sorge il Kanha Shanti Vanam, la sede mondiale dell'Heartfulness Institute. L'ashram è un paradiso ecologico, un luogo di ritiro spirituale dove sperimentare una vita semplice, in sintonia con la natura interiore ed esteriore. Il centro offre formazione spirituale insieme a programmi interattivi che promuovono il benessere generale dell'individuo e della comunità. La hall per la meditazione è tra le più grandi al mondo, un'architettura contemporanea sormontata da enormi cupole bianche che può ospitare migliaia di persone. È qui che incontriamo Vineet Ranawat Garu, il responsabile per le attività di meditazione del centro.

In che cosa consiste la vostra meditazione?

Heartfulness è un percorso per sperimentare il nostro sé interiore. È una pratica di meditazione semplice e sottile che collega ognuno di noi con la luce e l'amore che sono presenti nei nostri cuori. Ci insegna a immergerci in profondità nel nostro cuore e a essere in uno stato

naturale di amore, pace e calma. Le nostre pratiche quotidiane aiutano a risvegliare il potenziale intrinseco di ciascuno per un'esistenza semplice, equilibrata e gioiosa. Quando praticata regolarmente, la meditazione ci aiuta a entrare in sintonia con il nostro cuore e a sviluppare la capacità di rimanere equilibrati e composti in ogni momento.

Quando e dove è nata?

Heartfulness è emersa alla fine del 1800 in una piccola città chiamata Fatehgarh sul fiume Gange nel nord dell'India. Le sue pratiche si basano sull'antica arte della Trasmissione, una tecnica yogica trasformativa, che è stata riscoperta da Ram Chandra, noto come Lalaji per i suoi amici. Egli scoprì la Trasmissione quando era ancora un ragazzo e fin da piccolo ha riconosciuto la necessità di un metodo semplice ed efficace di cura di sé che potesse essere praticato universalmente. Lalaji ha continuato a distillare una serie di pratiche meditative essenziali tratte dalle grandi tradizioni del passato in un sistema universale adatto alle esigenze della vita moderna, eliminando tutti i rituali e le credenze culturali non necessarie.

Quanto contribuisce un luogo come questo a favorire le pratiche di meditazione?

Luoghi come gli ashram sono importanti poiché aiutano a rinnovare le esperienze individuali, ci aiutano a interrompere la routine e rappresentano spazi di ritiro assoluto. Quando persone affini si riuniscono per meditare insieme si crea una vibrazione meravigliosa. È come se una persona gridasse "oh Signore" e altre migliaia le facessero eco.

Ognuna di queste voci è accresciuta dalle altre. Abbiamo bisogno di una pausa dalle nostre vite abituali e luoghi come questi ci offrono tale piattaforma. Per me è molto importante che il luogo sia accogliente e sicuro. In questo luogo, otto anni fa, tutto era arido e sterile. Oggi

le piante che ci circondano sono un esempio vivente della devozione di moltissimi volontari. Tutto ciò è stato possibile grazie all'impegno individuale di ciascuno di noi, senza alcun contributo di fondi pubblici. Nella nostra storia di oltre cento anni per la prima volta abbiamo un posto simile. Quando sono

arrivato qui a Giugno 2017 mi sono chiesto perché avessero scelto questo posto per costruire Khana: vi erano soltanto pochi alberi di neem e di tamarindo e niente acqua. Grazie alla visione della nostra guida Daaji, abbiamo iniziato a scavare stagni e creare dispositivi di raccolta della pioggia, piantando al



MEZZOPIENO NEWS *incontra*

contempo gli alberi. Ovunque ci sia una visione alta, essa si manifesta nel mondo. Nel giro di nove anni questo è diventato il quartier generale mondiale del nostro movimento. Immerso nel verde come lo vedete ora.

Il giardino che abbiamo attraversato per arrivare qui sembra avere un disegno particolare...

Lo Yatra Garden è un luogo di silenziosa contemplazione e riflessione, dove trascorrere del tempo in una serie di splendidi giardini progettati sotto forma di viaggio. Lo Yatra rappresenta questo viaggio spirituale attraverso i chakra dell'energia nel sistema umano. Mentre cammini da un habitat all'altro, puoi sperimentare in prima persona le varie qualità di ciascuno dei chakra. In ogni giardino troverai panchine e aree di seduta in modo da poter contemplare, meditare, leggere e assorbire le varie condizioni di ogni fase del viaggio.

La meditazione è accessibile a tutti?

Qui a Khana c'è un detto: "rendi la tua casa come un ashram". Sì, credo che la meditazione sia per ogni essere umano. Nel nostro caso chiediamo soltanto due requisiti: essere maggiori di 15 anni e in buono stato di salute mentale. Questo perché per connettersi al proprio cuore è necessario essere in equilibrio fisico e psicologico. Per coloro che non lo sono, perché ad esempio sperimentano un momento di depressione, abbiamo

un programma di supporto fornito da dottori con esperienza.

Quali sono i costi di accesso per soggiornare nel vostro ashram?

I nostri programmi sono condotti esclusivamente da volontari e le tecniche vengono insegnate gratuitamente ai partecipanti. I nostri volontari, molti dei quali sono professionisti, donano il loro tempo e il loro talento e coprono le proprie spese. Il prezioso dono della trasformazione umana è fornito gratuitamente.

In che cosa consiste l'iniziativa Green Khana?

Si tratta di un'iniziativa ambientale dell'Heartfulness Institute impegnata a proteggere la mega-biodiversità indiana, le specie indigene e quelle in via di estinzione. Adottiamo le ultime tecnologie con una pianificazione scientifica per creare un

più alberi per preservare la fauna selvatica, sostenere le comunità locali, combattere il cambiamento climatico, migliorare il benessere umano e apportare benefici alle generazioni future. Forests by Heartfulness è un movimento ecologico che mira a creare spazi in cui gli esseri umani coesistono in armonia con la natura. Questa iniziativa prevede la creazione di vivai a livello nazionale per coltivare alberelli altamente resilienti che possano competere e sopravvivere in condizioni ostili e costituire mezzi di sostentamento per micro-imprenditori.

LA BUONA PRATICA SUGGERITA DA KHANA:

Trasforma la tua casa in un luogo di meditazione

centro di conservazione ex-situ, ricco di splendidi spazi verdi. In questa cornice la Forests by Heartfulness è un'iniziativa che aspira a preservare le specie minacciate, rare e in via di estinzione delle nostre foreste tropicali. Ci sono sempre più prove che la copertura verde può migliorare il benessere umano, fisico e mentale. Nelle città, le piantagioni di alberi aiutano a combattere l'inquinamento atmosferico e a stabilizzare la temperatura. Quindi c'è bisogno di piantare



MEZZOPIENO Incontra è dedicato a nuovi stili di vita improntati all'etica e alla sostenibilità. Andiamo a trovare persone, associazioni ed enti che sono alla ricerca di alternative positive ai modelli tradizionali nel loro vivere quotidiano e nella loro attività. Per conoscerli e trascorrere del tempo insieme, per farci ispirare e contagiare dal loro esempio... e per condividere con loro il senso del messaggio Mezzopieno.

#RINGRAZIAREVOGLIO

Un progetto collettivo a cui ognuno può partecipare condividendo il proprio verso

Nel 1964 Jorge Luis Borges scrive
"Altra poesia dei doni"



*Ringraziare voglio il divino
labirinto degli effetti e delle cause
per la diversità delle creature che
compongono questo singolare universo,
per la ragione, che non cesserà di sognare
un qualche disegno del labirinto...
... per lo splendore del fuoco, per l'arte
dell'amicizia, per l'odore medicinale
degli eucalipti...*

RingraziareVoglio è un progetto che ha l'obiettivo di riconoscere e portare alla luce le sensazioni, le emozioni e i pensieri che danno profondità e colore all'esistenza, rendendoli patrimonio comune. Un racconto collettivo ispirato dalla poesia di Borges a cui ognuno può partecipare scrivendo e condividendo il proprio personale contributo per celebrare la bellezza della vita, il proprio ringraziamento.

Il progetto è ideato e curato da Lorenza Anselmi.



Condividi il tuo verso

www.ringraziarevoglio.it

Twitter #RingraziareVoglio

Per il sole alla mattina

- Lisa

Per la soddisfazione di un lavoro fatto bene

- Michela

Per la mia energia

- Luciana

Per gli amici ritrovati dopo tanti anni

- Silvia

Per le volte che riesco a lasciare andare

- Raffaella

Per l'albero di fronte a casa mia

- Armando

Per i miei figli, mio marito e il rinnovo del passaporto

- Enza

Per la mia vita

- Rebecca

Per la mia piccola ma preziosissima famiglia

- Sara

Per le persone delicate

- Nora

Per il silenzio della notte

- Gaetano

Per quel giorno in cui ho scelto di dire sì

- Mounika

Per la profondità dei libri

- Fortunata

Per l'educazione che ho ricevuto

- Barbara

Per la bellezza della normalità nella mia vita

- Martina

Per le persone che mi fanno ridere

- Raffaella

Per addormentarmi e svegliarmi di fianco ad una persona che tiene a me

- anonimo

Per la possibilità di essere venuta al mondo

- Micole

Per qualcosa di grande mi fa sempre andare oltre

- Pier

Per i calli delle mie mani

- Gigi

Per essere ancora qui

- Carmela

Per.....
(scrivi qui il tuo ringraziare voglio)



POVERTÀ

SALUTE

ECONOMIA ETICA

ECOLOGIA

INFORMAZIONE COSTRUTTIVA

SOSTEGNO ALL'INFANZIA

COSTRUZIONE DI STRUTTURE

BUONE PRATICHE

ETICA

RICERCA SCIENTIFICA

DIALOGO INTERRELIGIOSO

DISABILITÀ

CULTURA DELLA POSITIVITÀ

CRESCITA PERSONALE

SPIRITUALITÀ

SOLIDARIETÀ

GIORNATA DELLA VIRTÙ CIVILE 2024

L'edizione 2024 della Giornata della Virtù Civile che si terrà a Milano il 21 Novembre, è dedicata al ricordo di Giorgio Napolitano, Presidente Emerito della Repubblica Italiana. L'Associazione Civile Giorgio Ambrosoli, che organizza l'evento annuale insieme a numerosi partner tra cui il movimento Mezzopieno, è promotrice di iniziative che mettono in luce la necessità dell'impegno personale di tutti i cittadini per lo sviluppo di una convivenza sociale giusta, libera e fondata sui principi della Costituzione italiana. In particolare la Giornata della Virtù Civile è indirizzata a ricordare alla cittadinanza tutta, e ai più giovani in particolare, come la coscienza e la partecipazione civile siano valori fondanti per la vita di una società.

Il tema della 16° edizione della giornata sarà "Responsabilità" e vedrà la partecipazione di bambini e ragazzi di tutti gli ordini scolastici al concorso in tre diverse categorie: "Le buone scelte", "La società siamo noi" e "lo cittadino responsabile, libero". Nel corso della giornata i lavori degli studenti saranno esposti e premiati al Conservatorio Giuseppe Verdi di Milano.

In serata la Lezione Giorgio Ambrosoli durante la quale Ferruccio de Bortoli dialogherà con Paola Severino, Giulio Napolitano e Maurizio Caparra. A seguire il tradizionale concerto offerto alla cittadinanza.

IL PROGETTO: www.associazionecivilegiorgioambrosoli.it/giornata-della-virtu-civile/





Bisogni e strategie. Cerca la "ricetta"!

Giulia RIBET, Stefania BOZZALLA GROS, Caterina PAVAN, Carla GAI

Ciao Gaia, vorrei capire meglio. Nel numero 51 di Mezzopienino abbiamo visto che, come tutti noi, anche Chiara, Irene e Diego hanno dei bisogni, come quello di conoscere, di esprimersi, il bisogno di cura e protezione e tanti altri. Con i nostri tre amici abbiamo imparato a riconoscerli e nominarli. Che bello! Ma poi che si fa?

Questo lo so. Sono un gran goloso, adoro le torte e i biscotti. Ogni tanto ne preparo anch'io.

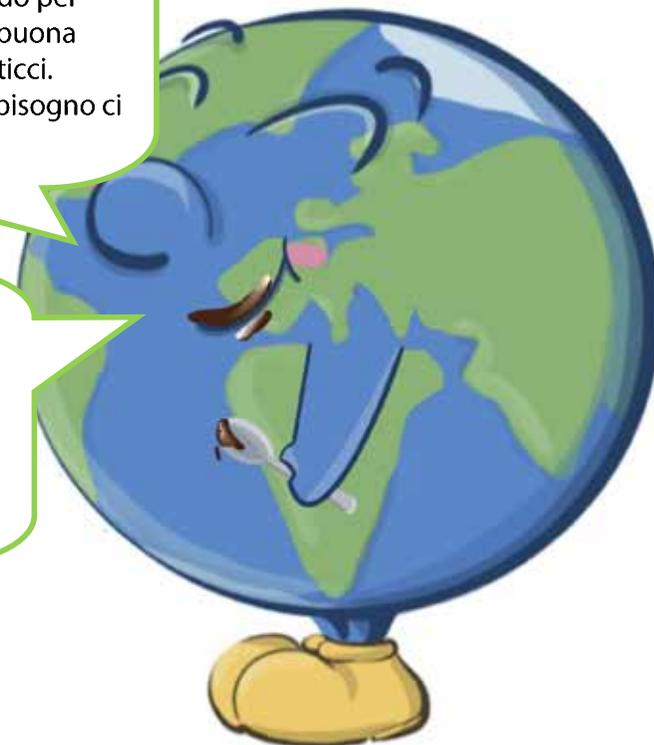
Ho capito!

Mi piace.
Nessuna gerarchia in pasticceria!

Oh, che domanda interessante. Immagina di voler preparare una torta. Ci sono dei passaggi da rispettare, sia nell'ordine in cui aggiungi gli ingredienti, sia fra le varie azioni. Non puoi prima infornare la teglia e poi metterci dentro la farina e lo zucchero, né otterrai mai un buon dolce se non mescoli gli ingredienti o se eviti il lievito.

Bravo. Quindi ti sei già risposto. Una volta che hai scoperto un bisogno, così come quando scegli il tipo di torta, è importante scegliere una ricetta. Allo stesso modo per soddisfare un bisogno ci vuole una buona strategia altrimenti facciamo pasticci. E così come per le torte per uno stesso bisogno ci sono infinite strategie.

Sono proprio contenta. E ricorda: non ci sono torte migliori di altre, cioè bisogni più importanti di altri. Vale la pena nominarli tutti e cercare di soddisfarli con la strategia più adatta.



Collega i bisogni scritti in fucsia alle strategie corrispondenti. Ricorda che ogni bisogno potrebbe avere più di una strategia (scritta o disegnata) e una stessa strategia potrebbe soddisfare più bisogni.

Amicizia

Bere

Pace

Fiducia

Ordine

Divertimento

Movimento

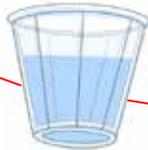
Tempo

Affetto

Creatività

Aiuto

Cura



Cerco una fontanella

Una compagna mi dice un segreto e io non lo racconto a nessuno

Scrivo un diario dei ricordi da condividere con una persona speciale

Faccio i lavori in casa con mamma e papà

Gioco a dire cose buffe e fare le smorfie davanti allo specchio

Invito alcuni amici a casa dopo scuola

Chiedo il permesso di andare al parco

Chiedo un abbraccio a chi mi vuole bene

Gioco a schizzarmi con l'acqua

Telefono alla nonna e le chiedo come sta

Metto la musica e ballo a piedi nudi

Faccio i compiti appena torno a casa così poi sono libero

Invento una canzone

Chiedo un consiglio spiegando cosa mi serve

Scrivo un elenco delle cose che devo fare

Mi sdraio in un prato e guardo il cielo

Condivido la merenda

Mi ricordo di dare l'acqua alle piante

Rinuncio all'intervallo per consolare un compagno che è triste

Disegno una macchia e la trasformo in qualcosa di bello

Disegno un razzo per andare nello spazio

Costruisco un nuovo gioco con oggetti di recupero

Tolgo dalla cameretta i giochi e i vestiti che non uso più e ripongo i libri al loro posto



Chiedo scusa



“COSA TI RENDE FELICE OGGI?”

“Cosa ti rende felice oggi?” Alessandra, figlia di una delle ospiti di una residenza per anziani nel cuore della Gallura, vicino a Tempio Pausania, ha raccolto alcune risposte



Giacomina, 88 anni

Quando vengono i miei figli a trovarmi e mi portano a fare un giro.



Giovanna, 76 anni

Tu.



Rosa, 76 anni

Da quando sono qua, sono sempre contenta perché mi trattano bene. Ormai la mia casa non ce l'ho più, ma questa è la mia nuova casa e mi piace molto.



Giuseppina, 95 anni

Sono contenta perché i miei figli mi vogliono tanto tanto bene. Mi sento amata.

APPROVATO IL PRIMO AUTOTEST PER IL VIRUS DELL'EPATITE C

10 luglio - Organizzazione Mondiale della Sanità

IL GAMBIA ABOLISCE PER LEGGE LE MUTILAZIONI GENITALI FEMMINILI

15 luglio - Governo del Gambia

IN ITALIA NEI PRIMI SEI MESI 2024 LE RINNOVABILI SUPERANO PER LA PRIMA VOLTA LA PRODUZIONE DI ELETTRICITÀ DA FONTI FOSSILI

18 luglio - Terna

LA MALESIA CANCELLA DECINE DI ESECUZIONI

Agosto - Alta corte della Malesia

ENTRA IN VIGORE IN EUROPA IL PRIMO REGOLAMENTO COMPLETO AL MONDO SULL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

1° agosto - Commissione europea

IL NEPAL HA APPROVATO LA LEGGE SULLA GIUSTIZIA DI TRANSIZIONE CONTRO GRAVI VIOLAZIONI DEI DIRITTI UMANI

14 agosto - Parlamento del Nepal

IL BANGLADESH ADERISCE ALLA CONVENZIONE CONTRO LE SPARIZIONE FORZATE DELLE NAZIONI UNITE

29 agosto - Organizzazione delle Nazioni Unite

GRAZIATI 178 CONDANNATI A MORTE IN ETIOPIA

10 settembre - Forza di difesa dell'Etiopia

Stefanina, 90 anni

Sono felice quando qui mangiamo tutti insieme e quando i miei familiari vengono a trovarmi.



Rosanna, 98 anni

Perché sono sana e mi sento bene e perché sono qui con la mia amica del cuore Giuseppina. Sono felice quando ci riuniamo. Mi piace però anche stare in camera mia da sola a pensare e riflettere. Sono tranquilla.



Vittorina, 86 anni

Sono sordomuta. Sono contenta perché qui non sono sola.



L'ARABIA SAUDITA RIAPRE LA SUA AMBASCIATA IN SIRIA DOPO UN DECENNIO DI ISOLAMENTO DIPLOMATICO

11 settembre – Consiglio dei ministri saudita

APPROVATO IL PRIMO VACCINO CONTRO IL VAIOLO DELLE SCIMMIE

13 settembre – Organizzazione Mondiale della Sanità



LA GRAZIA DELLA DECADENZA

Siamo così portati a considerare la bellezza come un elemento incorruttibile, solido e lampante, da vedere con repulsione il trascorrere del tempo e i cambiamenti che esso porta. Spesso viviamo con nostalgia ciò che è passato, rimpiangendo quello che non è più come fu e giudicando decadente quanto deperisce allontanandosi dal suo aspetto originale. È un principio che si fonda su elementi di carattere soprattutto estetici e che esalta il valore della forma ed eleva la prestanza ad una sorta di virtù assoluta, il vigore ad elemento di superiorità. Tutto evolve tuttavia, e lo fa mutando, cambiando aspetto e moto, adeguandosi al suo destino, a quello del mondo e confacendosi al suo viaggio. Così come l'acqua evapora e sale al cielo per andare a formare le nuvole e la pioggia diventa fiumi e mari, ghiacci e linfa per le piante, la roccia si fa sabbia e poi polvere, vento e nuova terra; ogni cosa si forma, si deforma, si consuma, si aggrega e compone continuamente nuove strutture, assume trasformati lineamenti, unendosi e separandosi a diversi altri moti che incessantemente non fanno altro che rinnovare il mondo, combinandosi tra loro e perfezionandosi nel loro incontro di scambio.

Anche la vita segue questo ciclo di fioritura, sfioritura, decadimento e riconversione, rinascita e continuo adeguamento al servizio della struttura ultima che è l'esistenza. Così gli esseri umani costruiscono, accumulano sapere, possedimenti,

forza e poi li rilasciano, condividendoli e trasferendoli, in un processo che può essere visto come decadenza o invecchiamento ma che, da un diverso punto di vista, è un infinito ricchissimo ciclo di rinnovamento e di crescita che connette tutta la struttura dell'umanità e il suo cammino in un'evoluzione continua. Una relazione di costante avviamento. Un viaggio che, come la danza di un fiume, non termina nel mare ma che lentamente in esso si espande.

Invecchiare non vuol dire spegnersi ma brillare più diffusamente, non perdere la forza ma guadagnare la serenità, non vedere il proprio corpo deperire ma apprendere la liberazione di poterlo lasciare, avvicinarsi al sollievo del fardello della materia e della sua corruttibilità per raggiungere uno stato più elevato e permanente. Comprendere la nostra dimensione nel trascorrere del tempo è come imparare ad essere acqua, diventare fluidi, capaci di trasformarsi a seconda delle situazioni che accadono, non attaccarsi a nessuna forma prestabilita, per quanto questa possa apparire importante, desiderata, conquistata.

Gli elementi, come anche le idee, gli organismi e lo stesso universo, ogni cosa è in movimento, in continua interazione fecondante. Modificare la propria forma è un dono riconosciuto al tempo, un adeguamento al meglio, e riconoscerne la bellezza e la meraviglia è ciò che dà a quello che solitamente chiamiamo invecchiamento il valore della

grandezza.

Allora si può superare la decadenza della materia, del corpo e della mente, senza operare un'eutanasia del tempo, con la partecipazione, la grazia, la compassione amorevole e con la creatività, senza smettere di essere costruttori, rigeneratori di vita nella gioia del divenire. Invecchiare è farsi sempre più parte del mondo, e proprio quando si ha più bisogno degli altri perché le forze ci lasciano, allora diventare un po' di più gli altri e continuare a esistere in loro. La vecchiaia non è una guerra con noi stessi ma un'esperienza di accoglienza dell'infinito. Per tutta la vita impariamo a trattenere per poi imparare a lasciare andare, paradossalmente obbligati a donare e a donarci; non è forse un percorso meraviglioso?

Non siamo una corda tesa sopra l'abisso ma fili che connettono passato e futuro trasmettendo l'energia che li attraversa. Vivere è qualcosa più grande di noi e che non abbiamo scelto ma il tempo che ci è dato è un dono in cui possiamo decidere di consumarci o di brillare.

Luca Streri



Mezzopieno è possibile grazie al lavoro anche volontario di tante persone, alla condivisione gratuita e alle donazioni

per sostenere Mezzopieno
IBAN IT21R 03043 01000 CC001 00106 19
SEMI ETS C.F. 97684940014 (5x1000)

SEGUICI SU:

Facebook - mezzopienonews

Twitter - Mezzopienonews

Instagram - movimento_mezzopieno



Mezzopieno News è stampata su carta realizzata con legno proveniente da fonti responsabili. Stampato con inchiostri e solventi a base vegetale. Utilizziamo stampe Carbon Balanced Printing e carta prodotta con processi eco sostenibili. Compensiamo interamente il CO₂ che produciamo. I dettagli su www.mezzopieno.org/compensazione-ecologica

MEZZOPIENO NEWS:

Iscrizione al n° 19 del 24/7/2015 del registro del Tribunale di Torino

PROPRIETARIO ED EDITORE:

Semi ETS, piazza Risorgimento 12, Torino

DIRETTRICE RESPONSABILE: Elisabetta Gatto

COMITATO EDITORIALE: Elisabetta Gatto, Diego Mariani, Luca Streri

HANNO COLLABORATO: Manuela Jana Pavia, Vanessa Vidano, Federica

De Angelis, Natalia Ceravolo, Carla Gai, Stefania Bozzalla Gros, Giulia Ribet, Caterina Pavan, Mauro Borgarello

PER COMUNICARE CON NOI, PER RICEVERE LA RIVISTA, PER ENTRARE NEL MOVIMENTO MEZZOPIENO info@mezzopieno.org
TUTTO IL RESTO www.mezzopieno.org

QUESTA COPIA È PER TE

Scrivi il nome della persona a cui vuoi donare Mezzopieno News